PERSONAGGIO
## SAMI TAMIMI
«Con Ottolenghi siamo soci e amici
Ma io amo stare dietro le quinte»

di **Gabriele Principato**, foto di Matteo Carassale

9

LA CUCINA DELLE DONNE
## JULIA CHILD
Il boeuf bourguignon
e la libertà conquistata ai fornelli

di **Angela Frenda**, foto di Stefania Giorgi

26

17.02.2021

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

# COOK

#28

ANNO 4 - N. 2

INCHIESTA
## IL NUOVO EQUILIBRIO DEL CIBO SOLIDALE
Meno ingredienti freschi
e più reti di vicinato:
così stanno cambiando
le mense del terzo settore
di **Wladimir Calvisi**

6

La parmigiana di melanzane E poi la pasta al pesto povero e la torta per festeggiare i compleanni di tutta la famiglia Dal feudo siciliano di Mosè a Londra: è la scelta di quello che si mangia ciò che radica nelle persone il più forte, e duraturo, senso di identità

# LE RICETTE CHE HANNO FATTO LA (MIA) STORIA

di **Simonetta Agnello Hornby**
foto di Laura Edwards

14

SIMONE MASSONI E MARIA CHIARA FANTINI
*per il **Corriere della Sera***

Illustratore e artista visuale lui, calligrafa e pattern designer lei, entrambi vivono e lavorano a Firenze. Assieme realizzano opere e immagini in cui classici disegni sono abbinati a pattern colorati

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

# L'EDITORIALE

di
**Angela Frenda**

# LA POLITICA E LA PASSIONE

Se c'è una cosa che abbiamo capito, nella redazione di *Cook*, è che non riusciamo a mettere niente, sul giornale o sul sito, che non ci piaccia profondamente. A volte ho la sensazione che più che altro ogni mese ci facciamo dei regali che sono destinati, prima di tutto, a noi. Alla nostra passione per questo mondo, così fantasioso e pieno di stimoli, che a volte (sbagliando) sintetizziamo nella parola «cucina». Eppure, e basta leggersi la pagina dei libri di questo mese curata come sempre da Isabella Fantigrossi, per capire quanto invece sia ampio e variegato il sistema che ruota intorno a questo concetto. E quanto sia, appunto, politico. Tra i primi regali che ci siamo fatti, oltre alla copertina sognante di **Simone Massoni e Maria Chiara Fantini**, c'è il pezzo meraviglioso che ha scritto per noi **Simonetta Agnello Hornby** sulle sue radici e sulle ricette che hanno segnato tutta la vita della sua straordinaria famiglia. Delle sue origini. Della sua esistenza londinese. Avere Simonetta con noi rappresenta un vero privilegio, per il valore che la sua scrittura dona da sempre (anche) al mondo della cucina e del cibo come elemento narrante delle nostre vite. In questo caso, poi, della sua. Le immagini sono della grandiosa **Laura Edwards**, che l'ha fotografata nella sua casa di Londra assieme ai piatti di cui ci racconta con tanta passione. L'inchiesta di Wladimir Calvisi è su come le mense solidali si siano dovute riorganizzare per fare fronte a una domanda che è esplosa. E dandosi un unico obiettivo: riuscire a sfamare tutti. Le immagini di **Matteo Carassale**, per l'icona, ci portano invece in Umbria. Qui Gabriele Principato ha intervistato per noi Sami Tamimi, storico socio di Yotam Ottolenghi e chef come lui, con il quale ha fondato un piccolo impero della ristorazione *middle east*. Alessandra Dal Monte ci ricorda, invece, che nonostante tutto a maggio celebreremo i Cook Awards premiando i nomi che più ci hanno colpito nel 2020. E che da venerdì 19 febbraio lanciamo per voi *cookers* la nostra nuova newsletter. Seguiteci, mi raccomando! Per gli oggetti, Martina Barbero ha fatto una nuova selezione: provate a dare un'occhiata. E se, come me, soprattutto a febbraio in pieno Carnevale, avete sempre voglia di preparare un dessert, la vostra rubrica del cuore è il Dolce allo specchio di Lydia Capasso. Questo mese vi propone il rotolo ai due cioccolati. Dice, e vogliamo crederle, facilissimo... Tommaso Galli ci racconta invece i ristoranti che stanno riaprendo, i «resistenti», anche in questo periodo nero per il settore. Sono tutte piccole storie di tenacia. Di provincia. E d'ingegno. La sottoscritta, con le immagini di Stefania Giorgi e l'illustrazione di Carlotta Gasparini, vi parla invece di un mito del food writing: Julia Child. Che non rinunciò mai a pensare, oltre che a cucinare, liberamente. Infine, non perdetevi il cocktail di Marco Cremonesi e i consigli sul vino del mese del super esperto Luciano Ferraro. Buona lettura.



### SIMONE MASSONI

Illustratore e artista visuale fiorentino. Ha cominciato disegnando libri per bambini. Oggi spazia dall'editoria alla pubblicità. Collabora, tra gli altri, con *The New Yorker*, *The New York Times*, Penguin e Gallimard

### MARIA CHIARA FANTINI

Calligrafa e pattern designer, vive e lavora a Firenze. Appassionata di storia dell'arte, per i suoi motivi si ispira all'arte rinascimentale, ai ricami fiorentini e ai designer inglesi

### MATTEO CARASSALE

Vive tra Milano e Bordighera. Fotografo specializzato in cibo, moda e giardini, collabora con le più importanti riviste italiane e straniere di viaggio, interni e verde

### SIMONETTA AGNELLO HORNBY

Palermitana, classe 1945, avvocato e scrittrice, vive a Londra dal 1972. Oggi è in libreria con il suo ultimo romanzo, *Piano nobile* (Feltrinelli), secondo capitolo della saga familiare cominciata conil fortunato *Caffè amaro*

### LAURA EDWARDS

Classe 1985, tra le più apprezzate e conosciute fotografe inglesi del momento, si occupa di viaggi e food. Ha realizzato le immagini per gli ultimi libri di Diana Henry, Anna Del Conte e Melissa Clark

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

FEBBRAIO 2021
ANNO 4 - NUMERO 2

Direttore responsabile
**LUCIANO FONTANA**

**Vicedirettore vicario**
BARBARA STEFANELLI

**Vicedirettori**
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
**ANGELA FRENDA**
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Lorenza Martini (grafico)
Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero,
Tommaso Galli
Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

# IL SOMMARIO



17 MARZO
14 aprile
12 maggio
16 giugno
7 luglio
22 settembre
20 ottobre
17 novembre
8 dicembre

## L'INDICE DELLE RICETTE



FOTO DI LAURA EDWARDS

L'INCHIESTA

# IL NUOVO EQUILIBRIO DEL CIBO SOLIDALE

di **Wladimir Calvisi**

In questi mesi è cresciuto a dismisura il numero di persone in difficoltà e che domanda aiuto. Così le mense hanno dovuto organizzarsi e far fronte alle maggiori richieste
Da un lato modificando il cestino degli alimenti — meno pane e ortaggi, più legumi, pasta e sughi —, dall'altro puntando su informatizzazione, diversi sistemi di conservazione e modelli di donazione a chilometro zero
Con un solo obiettivo: riuscire a sfamare tutti

L'appuntamento è alle 7 del mattino in un Centro nella prima periferia di Milano. Tre furgoni, un gruppo di volontari, la scelta dei percorsi e la distribuzione delle schede dove sono indicati i luoghi dei ritiri delle eccedenze e le consegne immediate agli enti caritatevoli. Gianluigi Peschiera ha 69 anni, ex impiegato, volontario per il Banco alimentare da quando è andato in pensione, guida un furgone per il progetto *Siticibo*, l'attività di ritiro di alimenti cucinati e freschi, integri e non serviti, da mense e pasticcerie. «Prima del Covid lavoravamo dal martedì al venerdì, mattina e pomeriggio, con tre mezzi e percorsi diversi», racconta. Poi tutto è cambiato. Il lockdown, mense e scuole chiuse, locali e ristorazione con le saracinesche abbassate. «Siamo stati fermi per un lungo periodo, poi siamo ripartiti. Lentamente, con difficoltà. Non ci fermiamo, ma è più dura». Perché l'offerta da quei canali si è praticamente azzerata. Mentre la domanda cresce a dismisura.

### Approvvigionamenti e nuovo paniere

Nuovi poveri, più richiesta, meno canali di approvvigionamento. Poteva essere un disastro. Ma il sistema degli aiuti si è adattato e ha retto. Costretto a trovare un nuovo equilibrio per garantire a tutti pasti e alimenti, ha fatto leva su esperienza, organizzazione e intensificazione della rete di prossimità. Ma anche su una nuova gestione dei flussi: spariva gran parte del recupero di cibo fresco o cotto che arrivava dal settore della ristorazione commerciale e collettiva, da hotel, mense aziendali e ospedaliere, scuole, esercizi al dettaglio e navi da crociera. Però, quasi un paradosso, aumentavano le donazioni da parte di privati, aziende e grande distribuzione (Gdo), ridisegnando così anche il «cestino» della raccolta. Meno pane, meno frutta e verdura e meno piatti pronti e prodotti freschi. Molti più legumi, alimenti per l'infanzia, succhi e bibite e più disponibilità di pasta, sughi e cibo in scatola. E se cambia il paniere, va garantita non solo la distribuzione ma anche l'equilibrio nutrizionale dei pacchi alimentari per le mense e gli aiuti. Come è andata? In una prima fase, all'inizio della pandemia, con le chiusure di mense aziendali e scolastiche, organizzazioni come il Banco hanno addirittura incrementato i loro volumi di raccolta, recuperando le scorte accumulate dalle diverse strutture, mense e affini, che non sarebbero state utilizzate. Ma poi il protrarsi del lockdown, il ricorso sistematico allo smart working e il taglio dei servizi mensa ha di fatto chiuso un rubinetto che garantiva flussi strutturali. Alcune modalità di recupero (pane e frutta dalle scuole, ad esempio, o di cibo cotto ed eccedenze dalle mense) sono state sospese durante il 2020 e altre ridotte. «Di fatto ci siamo fermati - ricorda Peschiera -, niente più recuperi e consegne». Una difficoltà che ha coinvolto tutte le grandi realtà dell'assistenza alimentare, come Caritas o Emergency. E la fitta rete di cooperative e associazioni. E allora? La risposta è stata non solo continuare, ma incrementare l'attività, rivedere i flussi, la logistica, i processi di stoccaggio, trasformazione e consegna. In poche parole, far tesoro della specializzazione maturata negli anni, e provare a reagire. Il Banco Alimentare ha registrato una crescita di richieste di aiuto superiore del 40% rispetto al 2019 (e gli assistiti sono passati da 1,5 milioni a circa 2,1), e supportato oltre 8.000 strutture (erano 7.490 nel 2019): mense per indigenti, centri di solidarietà, cooperative sociali. E così gli altri, di fronte a una situazione che peggiorava di giorno in giorno. «La pandemia ha avuto un impatto immediato e il lockdown ha di colpo generato nuovi bisogni e moltiplicato le richieste di aiuto - spiega il presidente del Banco alimentate Giovanni Bruno -. Perché oltre alla chiusura delle attività, che già ha mandato in crisi migliaia di persone, si è fermato tutto un indotto di lavori precari e meno garantiti, di servizi saltuari o a chiamata, che dava reddito a intere famiglie». Reagire subito e prepararsi per il futuro, con la paura, non troppo velata, che il quadro peggiori, con l'incognita degli ammortizzatori sociali che potrebbero ridursi, del blocco dei licenziamenti che non si sa quanto andrà avanti. E il timore che la crisi abbia spazzato via un tessuto di lavoro che in parte stenterà a ripartire o non lo rifarà: migliaia di persone che rischiano di entrare nei canali degli aiuti.

### La rete di prossimità

Il cambio dell'offerta di eccedenze alimentari, la diversa tipologia di prodotti, la rivoluzione nelle quantità ha così costretto tutti a trovare un nuovo equilibrio. E se il furgone di *Siticibo* guidato da Gianluigi non poteva più ritirare dalle mense, ormai chiuse, si è dovuto intervenire sul sistema di prossimità. La Caritas Ambrosiana, che opera nell'arcidiocesi di Milano, una delle più colpite dalla pandemia, da marzo scorso, nella sola area metropolitana, ha fatto fronte a un incremento di richieste di aiuti del 121% (oltre 3mila famiglie e 10mila persone). Ha però raccolto, tra Gdo e grossisti di Milano, più di 127mila chili di eccedenze alimentari, altri 800mila sono arrivati dalle donazioni e altri 243mila acquistati. Grazie agli operatori del Mercato ortofrutticolo, la quantità recuperata di frutta e verdura è più che triplicata (+365%): un'iniezione di freschi fondamentale. «Un lavoro enorme, integrato da una rete di oltre 1.000 parrocchie, sia nella raccolta che nella distribuzione dei pacchi alimentari — spiega il direttore della Caritas ambrosiana Luciano Gualzetti —. Abbiamo fatto leva su un sistema capillare rodato e attivo, ma anche sulla capacità di stoccare e trasformare i prodotti (ad esempio, raccogliere i freschi e surgelarli, ndr), su una logistica di prossimità e sulla conoscenza non solo delle modalità ma anche e soprattutto delle persone e delle singole necessità». La Caritas ha così

**Il protrarsi del lockdown ha di fatto chiuso un rubinetto che garantiva flussi costanti**

La sala del Refettorio Ambrosiano di Milano (*foto di Emanuele Colombo tratta da* Il pane è oro *di Massimo Bottura, Phaidon-L'ippocampo*)

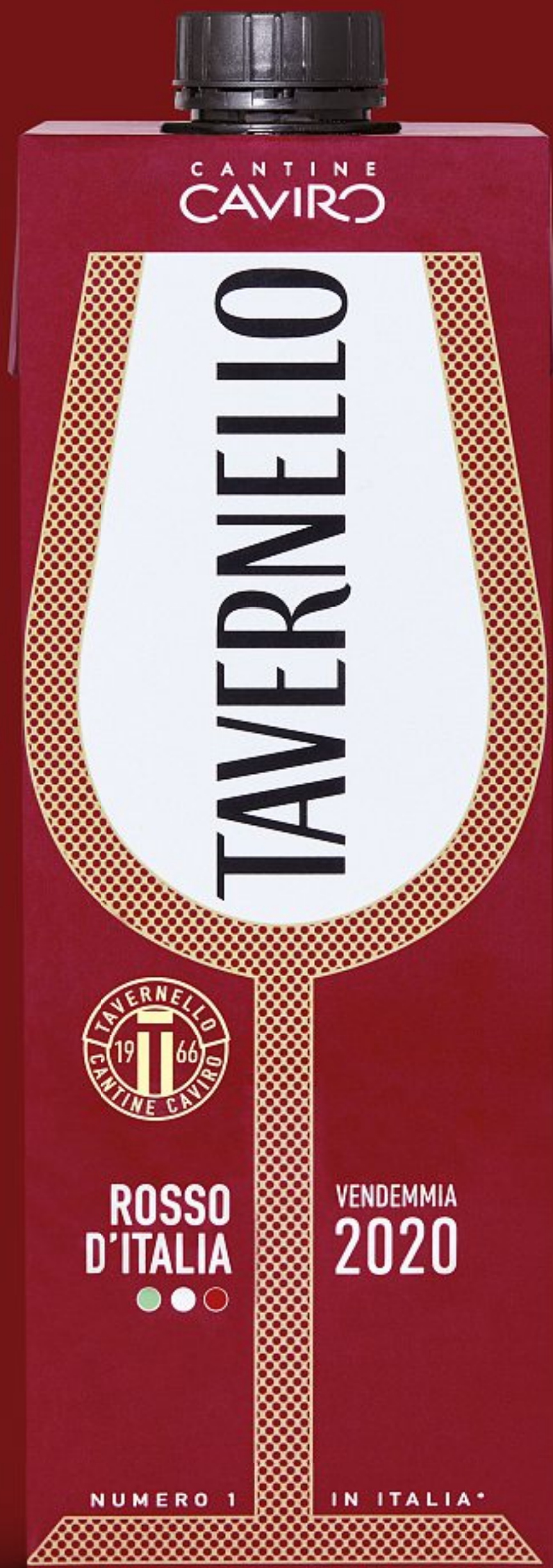
rafforzato la sua attività in Empori e Botteghe della Solidarietà, dove si acquistano per lo più generi alimentari con una tessera a punti. Ha mantenuto il lavoro nel Refettorio, il progetto con Food for Soul di Massimo Bottura («Le eccedenze non sono scarti ma ingredienti»), nato a Expo 2015, che da lunedì al venerdì, offre a 96 persone un pasto di tre portate: sempre aperto, più a lungo del solito e con ingressi a turni, viste le nuove esigenze. Ha aumentato i fondi per chi ha bisogno. «Abbiamo cercato di mantenere intatto il paniere disponibile, garantendo l'assistenza, ma soprattutto cercando di rafforzare il lavoro di accompagnamento verso la soluzione dei problemi dei singoli. Non basta tamponare, serve un lavoro strutturale». E questo grazie anche all'opera delle decine di centri di assistenza sparsi per il territorio. «Tra i tanti problemi e contraddizioni, anche sociali, evidenziati dalla pandemia, di sicuro il sistema solidarietà ha funzionato, anzi si è ampliato con donatori, volontari e attività di raccolta e intervento nei quartieri», aggiunge. Che ha

**La Gdo si è mossa con un importante incremento della quota di prodotti regalati**

permesso, anche, di sopperire a quei vuoti che si erano creati nella raccolta dei freschi dalla grande rete di mense aziendali e scolastiche, sostituendoli con una più fitta attività di vicinato. E mettendo così a frutto il supporto più forte da parte di industrie, aziende e Gdo. Quest'ultima si è mossa con un importante incremento delle donazioni di prodotti, sia da scaffale che freschi, alle principali realtà di raccolta e con interventi più diretti. In questo senso un esempio tra tutti è il sistema Coop da anni radicata nel territorio e capace di muovere ingenti flussi alimentari: «Le cooperative di consumatori hanno donato 5.000 tonnellate di alimenti — spiegano — che sono 5,7 milioni di pasti, coinvolgendo 960 associazioni di volontariato». Ma la vera differenza è stata la prossimità: «Il 70% di queste donazioni sono stati prodotti freschi e freschissimi. La rete di associazioni, soci e dipendenti, la logistica e la conoscenza del territorio ha permesso un modello di donazione a chilometro zero: dai 680 punti vendita coinvolti (il 60% della rete Coop) si sono così raggiunti subito i destinatari degli aiuti». Con in più progetti molto mirati, come l'accordo con l'Anci e la Protezione civile per la consegna giornaliera di 1.600 pasti attraverso oltre 500 associazioni. I numeri delle donazioni di tutta la Gdo sono cresciuti nel 2020: milioni di pasti donati ed eccedenze ridistribuite. «Eccedenze, non scarti, e questo è un punto fondamentale — sottolinea Giovanni Bruno —. I prodotti recuperati sono tutti buoni, integri, con le loro caratteristiche nutrizionali intatte. Spesso mai andati in vendita o sui banchi. Niente a che vedere con gli scarti. Noi recuperiamo le sovraproduzioni, le eccedenze, i prodotti che il mercato non vuole o non utilizzerebbe più. Ridiamo valore a quello che per il mercato sembra averlo perso. E lo doniamo. Facciamo economia circolare da 30 anni. Non recuperiamo scarti alimentari ma evitiamo che tonnellate di prodotti lo diventino, riutilizzandoli, trasformandoli in risorse. Rimettendo in circolo alimenti che il mercato non vuole».

### Il sistema dei volontari

Grazie a uno sforzo immenso, specializzato, ma che si regge soprattutto su volontari. Già, i volontari, altro aspetto che si è complicato nel 2020. «Sono in particolare pensionati e over 65 che dedicano all'attività solidale tantissimo tempo e risorse», spiega Bruno. Ma il lockdown ha bloccato a casa tantissimi volontari e messo a dura prova l'intera rete. «Abbiamo però assistito a una forte spinta da parte dei giovani o di chi, confinato nel suo luogo di residenza, ha deciso di dare una mano alle strutture più vicine». Ancora il supporto di prossimità, insomma. E così tutti sono andati avanti. Migliaia di aiuti occasionali, forse meno strutturati del solito, ma che hanno dato ossigeno al sistema. «Il nostro, e in particolare quest'anno, è uno sforzo di adattamento continuo — aggiunge Bruno —. Nuove esigenze e cambio del tipo cibi raccolti ci ha fatto rivedere filiera, modalità, tipo e luoghi di approvvigionamento. Abbiamo riorganizzato gli spazi, mettendoli in sicurezza, lavorato su ritiri e consegne, turni, stoccaggi e distribuzione. Un sistema che ha reagito grazie alla fortissima specializzazione». E anche alla digitalizzazione, come la collaborazione con la PwC (tra i leader mondiali della consulenza aziendale) che gratuitamente fornisce al Banco nuovi strumenti tecnologici per aumentare il volume delle eccedenze alimentari recuperate, automatizzare la parte amministrativa e ottimizzare il processo. Esperienza, organizzazione e nuove strade digitali. Così si è fatto fronte all'emergenza. E anche più donazioni. Il Banco, ad esempio, ha visto crescere di oltre il 40% il numero di aziende e industrie donatrici (arrivate a 1.600: «Un segnale importante di grande sensibilità», ha sottolineato il presidente Bruno), raggiungendo per la prima volta una raccolta superiore alle 100.000 tonnellate (100.170), mentre nel 2019 erano 75.450. Più forte il contributo di industria (22.500 tonnellate) e Ue (54.000), diminuito il raccolto di ortofrutta (nel 2020 4.100 tonnellate, — 2.582 rispetto al 2019) a causa soprattutto del calo delle produzioni, più difficoltoso, come detto, il recupero di freschi ed eccedenze. Equilibrato però dalle reti di prossimità e dai, tantissimi, piccoli ma capillari, interventi mirati. E si è trovato il punto di equilibrio. Senza dimenticare il sistema di aiuti pubblici, sia nazionali che europei, cresciuti nel 2020. «Il nostro è un ruolo sociale ma anche economico molto forte. Non è più solo una questione etica, di fare del bene. È molto di più. È una capacità nuova di leggere la realtà, un contributo per una società più sana, che risparmia risorse e ridà valore a eccedenze prima che diventino scarti e costi».

L'appuntamento dei volontari di *Siticibo* è sempre nello stesso punto. All'alba. Prima, per i ritiri di cibi freschi e cotti, partivano tre furgoni al giorno. Adesso sono due a settimana.

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1968, cuoco e food writer palestinese cresciuto nella zona musulmana di Gerusalemme. A 15 comincia a lavorare nella cucina di un hotel della città e a 17 anni fugge a Tel Aviv

2

Nel 1997 si trasferisce a Londra, dove conosce Yotam Ottolenghi, il più celebre cuoco mediorientale in Gran Bretagna. Diventano amici e soci di lavoro

3

Oggi Tamimi e Ottolenghi gestiscono sei locali a Londra e hanno scritto due libri di cucina, *Ottolenghi* e *Jerusalem*. Con Tara Wigley, Tamimi ha scritto *Falastin*. Oggi vive a Limigiano (Perugia)

*Falastin*, l'ultimo libro di Sami Tamimi (Ebury)scritto con Tara Wigley

# SAMI TAMIMI

Cuoco e food writer. È lo storico braccio destro di Yotam Ottolenghi, al quale lo legano la gestione di sei ristoranti di successo a Londra, la fuga da Gerusalemme e un'antica amicizia nata nonostante l'appartenenza a due culture da sempre in conflitto: palestinese ed ebraica. Oggi vive a Limigiano, in Umbria, assieme al compagno Jeremy, sposato dieci anni fa: «Essere gay mi ha isolato. Ma in cucina ho trovato me stesso»

di **Gabriele Principato**
foto di Matteo Carassale, producer Martina Barbero

«A sedici anni mi sono scoperto diverso e solo a Gerusalemme. A Londra, però, ho trovato casa. E in Umbria una seconda famiglia». Sami Tamimi oggi ha 52 anni ed è co-proprietario di sei indirizzi di tendenza nella capitale inglese insieme all'amico Yotam Ottolenghi, chef come lui e food writer fra i più amati, conosciuti e premiati del Regno Unito. Palestinese il primo e israeliano il secondo, sono gli artefici della ribalta della cucina del Middle East nel mondo anglosassone. Successo cristallizzato nel 2012 da *Jerusalem*, edito da Ten Speed. Diventato un caso letterario — premiato dalla James Beard Foundation — proprio a causa delle loro origini apparentemente in conflitto. «Non abbiamo raccontato la cucina ebraica o quella araba — spiega —, ma la simbiosi di tradizioni gastronomiche che unificano i nostri popoli. Ingredienti e gesti che sopravvivono nei mercati e nelle ricette di una metropoli altrimenti frammentata come è Gerusalemme».

Da otto mesi Tamimi vive a Limigiano, borgo di 56 anime a mezz'ora d'auto da Perugia. Qui, fra le colline umbre, ha comprato una villetta quattro anni fa. Ma è stato il lockdown, attuato per contenere la pandemia, a dargli l'occasione di viverci per la prima volta. L'entrata della casa — da una grande parete di vetro — catapulta subito in un open space che unisce cucina, salotto e soggiorno. L'aria è intrisa di cannella. Quella che ha usato per preparare dei tahini rolls da accompagnare a un tè di benvenuto. «Ho scelto quasi tutto io, qui», dice con un sorriso e indicando alcuni coloratissimi dipinti d'arte contemporanea messicana. La sua casa londinese ad Acton, nel West London, è invece in stile vittoriano. «La adoro, ma è più opera di mio marito che mia», racconta. Lui è un analista immobiliare inglese di nome Jeremy Kelly: stanno insieme da 16 anni e sono sposati da dieci. Fra loro è stato amore subito. Si sono conosciuti in discoteca e dopo due mesi già convivevano.

**Qui, lontano dal silenzio assordante della metropoli in lockdown, si vive come in una bolla**

# IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

**1** Sami Tamimi, chef e food writer palestinese, mentre prepara la tavola nella sua casa a Limigiano, in Umbria **2** Il salotto con vista sul Monte Subasio e Assisi **3** Preparazione della balilah, insalata di ceci tipica di Gerusalemme **4** Limigiano **5** I libri di Tamimi: *Jerusalem* (scritto insieme all'amico e socio Yotam Ottolenghi nel 2012, Random UK) e *Falastin* (uscito lo scorso marzo e scritto con Tara Wigley, Ebury Press) **6** Sami Tamimi mentre passeggia nell'uliveto dietro casa **7** Il dip di barbabietole con za'atar e formaggio di capra

«Passare questo strano periodo in Umbria ci ha permesso di allontanarci dal silenzio angosciante di una metropoli deserta come è Londra oggi. Qua, invece, è come stare in una bolla. I problemi appaiono lontani e tutto sembra semplice». Tamimi passa le sue giornate realizzando videoricette e studiando preparazioni. Ma ha anche recuperato tempo da dedicare a sé. Per dipingere, scrivere poesie in arabo e giocare con Reg e Bea: i suoi due amati french bulldog. Quando gli si chiede cosa ha significato essere un adolescente gay in una famiglia musulmana osservante il suo sguardo si fa malinconico. «Sentirsi sempre non gradito», dice. «Hassan e Nama, i miei genitori, mi volevano bene: ma non riuscivano ad accettare la mia sessualità. Avrei potuto viverla di nascosto, ma non sopporto le maschere». A 15 anni Tamimi aveva lasciato la scuola per andare a lavorare al Mount Zion, un hotel di Gerusalemme Est. «Da bambino ho ricevuto tutto quello di cui avevo bisogno, ma appena sono diventato adolescente mio padre mi ha detto che qualsiasi cosa volessi avrei dovuto lavorare per ottenerla: anche la bicicletta. L'ho fatto. E lo faccio ancora». Nessuno gli ha regalato nulla. «Ho iniziato come facchino di cucina, poi sono passato a fare il lavapiatti. Così, per caso, ho scoperto che ingredienti e ricette mi incuriosivano. Avevo tanto da dimostrare. E in tre anni riuscii a diventare capo chef della colazione: fu come fare un "master" in uova strapazzate», racconta divertito. Nonostante questo Tamimi si sentiva solo. «Non poter parlare con nessuno della mia sessualità mi riempiva di rabbia». Così, questo diciassettenne — ottavo di dodici fratelli — lascia la casa di famiglia per trasferirsi a Tel Aviv. «Cercavo un luogo in cui poter "respirare"». E in parte è stato così. «Ma anche se era una città aperta mi sentivo giudicato per il mio essere gay. In più, ero un

**A 17 anni andai a Tel Aviv: non poter parlare della mia sessualità mi riempiva di rabbia**

6

## INGREDIENTI

**6** barbabietole medie, **2 spicchi** d'aglio, **1** peperoncino rosso tritato, **1 tazza** di yogurt greco naturale, **3 cucchiai** di olio extravergine d'oliva, **1 cucchiaio e mezzo** di sciroppo d'acero, **1 cucchiaio** di za'atar, **q.b.** di sale, **100 g** di nocciole tostate, **100 g** di formaggio di capra, **2** cipollotti, affettati sottilmente, pane caldo per servire

## PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 180°. Mettete le barbabietole in una teglia e aggiungete mezzo bicchiere d'acqua. Coprite con un foglio di carta forno e cuocete per circa 1 ora. Lasciate raffreddare. Pelate le barbabietole, tagliatele a spicchi e trasferitele in un robot da cucina. Aggiungete l'aglio, il peperoncino e lo yogurt e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete olio, sciroppo d'acero, za'atar. Aggiustate con sale. Mettete in una scodella, cospargete con le nocciole tritate grossolanamente, il formaggio di capra e i cipollotti. Servite con del pane abbrustolito.



7

palestinese e quello era il periodo della prima Intifada...». Tamimi, comunque, ci rimane per dodici anni. La città gli piaceva. Così i caffè e i ristoranti europei. Ma, più di tutto, il lavoro da chef che aveva trovato al «Lilith»: una brasserie alla moda in cui il proprietario — un americano naturalizzato — serviva originali piatti a base di carne e verdure grigliate. Una versione (più semplice) del tipo di preparazioni che Tamimi realizza tuttora. Proprio a un tavolo di questo locale, però, lo aspettava la svolta della sua vita. «Una sera cena qui una donna inglese, rimane così conquistata dalle mie ricette che fra una chiacchiera e l'altra mi offre un lavoro a Londra». Da allora questo pensiero diventa assillante. «Volevo crescere, mettermi alla prova. A Tel Aviv avevo lavorato nei migliori locali. Non c'erano più sfide». Così, decide di fare un salto nel buio. Era il 1997. Chiama la donna, sale su un aereo e nell'arco di tre giorni si trova nella cucina di «Baker & Spice»: a metà fra un negozio di alimenti mediorientali e una gastronomia che proponeva tanto insalate dai gusti arabeggianti, quanto lievitati israeliani, polli allo spiedo e broccoli alla brace. «È stato allora che ho tagliato i ponti con la famiglia: dovevo lasciarmi tutto alle spalle per affermare me stesso». Per 12 anni non li ha visti, né è tornato in Palestina. «Ma mi mancavano, come i colori e i sapori di Gerusalemme». La nostalgia l'ha placata cucinando e rileggendo ricette. Trasformando, ad esempio, un piatto di rape ripiene di agnello in brodo di tamarindo che sua madre amava preparare, in una moderna torta a strati cotta in pentola. E ideando molte delle delizie che colmavano i banconi colorati che, due anni dopo, avrebbero attirato lo sguardo di Yotam Ottolenghi. Era un giorno di primavera quando questo giovane ebreo di origini italo-tedesche fermò il suo scooter davanti all'ingresso del locale per chiedere un lavoro. Dopo una laurea in filosofia, aveva abbandonato un dottorato sull'estetica della fotografia per studiare alla celebre scuola di cucina Le Cordon Bleu. «Siamo diventati subito amici», ricorda Tamimi. «Parlavamo la stessa lingua, pensavamo in modo simile: ci capivamo». I due iniziano a frequentarsi, fare gite o pilates insieme. «Non discutevamo mai di politica. Non ce ne era necessità. Londra offriva la possibilità di vivere senza essere etichettati come israeliani ebrei o arabi palestinesi. E, al di là della nostra provenienza, ci assomigliavamo». Ottolenghi e Tamimi sono nati nel '68 a Gerusalemme. Ma cresciuti in culture apparentemente distanti. In cerca di pace, tutti e due si sono trasferiti nello stesso periodo prima a Tel Aviv e poi a Londra. Entrambi avevano trovato la propria identità attraverso la cucina tradizionale. Seppure riletta con la creatività di chi ha uno sguardo fisso sul mondo. «Volevamo sorprendere, ma anche che il cibo avesse un sapore "confortevole"». Lavorano insieme due anni. Tamimi si occupava del salato e Ottolenghi della pasticceria. «Ma a un certo punto Yotam si mette a cercare uno spazio per aprire un suo locale». Ad aiutarlo c'è l'ex compagno Noam Bar, rimasto un amico inseparabile e diventato socio in affari. «All'epoca la cucina del Middle East era sconosciuta a Londra». I due chiedono a Tamimi di unirsi a loro. «Per mesi sono stato indeciso: temevo che se fosse andata male la nostra amicizia si sarebbe rovinata. Ma alla fine ho accettato», dice. La gastronomia di Notting Hill apre nel 2001. Aveva solo otto coperti, ma perlopiù viveva con l'asporto. Sopra la porta campeggiava la scritta «Ottolenghi» in caratteri stampatello color rosso acceso. «Yotam mi chiese se volessi aggiungere il mio nome: gli dissi di no, il sogno era suo. Lui stava rischiando tutto. Io avevo le mie capacità da investire, ma non i soldi». E, del loro duo di successo, Ottolenghi è ancora il frontman, il volto più noto. Anche grazie ad una

# IL PERSONAGGIO

8

## INGREDIENTI

Per l'impasto: **1 cucchiaino** di lievito secco, **1 cucchiaino** di zucchero, **110 ml** di latte intero, **300 g** di farina 00, **75 g** di burro sciolto, **1** uovo, olio d'oliva per ungere. Per il ripieno: **100 g** di zucchero, **1 cucchiaino** di cannella in polvere, **120 g** di tahini, **1** tuorlo d'uovo e semi di sesamo.

## PREPARAZIONE

Per preparare l'impasto mettete lievito, zucchero e latte in una ciotola, mescolate e lasciate da parte per 5 minuti. Mettete farina e un pizzico di sale nella planetaria e mescolate, poi lentamente versate la miscela di lievito. Aggiungete il burro sciolto e continuate a mescolare. Unite l'uovo e lavorate per 5 minuti. Raccogliete l'impasto e fatene una sfera, trasferitelo in una ciotola, coprite con uno strofinaccio e lasciate riposare per circa 1 ora. Su una spianatoia infarinata stendete la pasta in un grande rettangolo, circa 35 x 50 cm. Versate il tahini sull'impasto e stendetelo. Cospargete zucchero e cannella e lasciate riposare 10 minuti. Partendo da uno dei lati lunghi, arrotolate la pasta verso l'interno fino a formare un cilindro lungo. Affettate l'impasto in 10 pezzi uguali. Mettete ogni pezzo su di una teglia, Coprite con uno strofinaccio umido e lasciate riposare per 15 minuti. Preriscaldate il forno a 160°C. Spennellate con tuorlo d'uovo e spolverizzate con semi di sesamo. Infornate sul ripiano centrale del forno e cuocete per 18 minuti o finché non sono dorati.



**8** I tahini rolls dolci **9** Tamimi nella sala da pranzo di casa a Limigiano

fortunata rubrica sul *Guardian*, alcuni cookbook diventati bestseller e numerose apparizioni in tv. Tamimi, invece, è rimasto più in disparte, nell'ombra. «Non amo essere al centro dell'attenzione come Yotam. Lui è più spigliato di me. Il fatto che io preferissi raccontarmi attraverso i piatti ci ha reso complementari». Oggi, lui divide la sua settimana lavorativa fra i loro locali. «Sarebbe facile per me visitare una cucina, assaggiare e andare via, ma sento il bisogno di condividere ciò che conosco», dice. E di indirizzi, adesso, ne hanno sei. «Nel 2004 inaugurammo un vero e proprio ristorante in Islington, con 45 coperti». D'un tratto piatti come le melanzane al forno con za'atar, melograno e salsa di yogurt, oppure i broccoli grigliati con peperoncino, aglio fritto e fagiolini erano diventati celebri, amati e copiati. Così, in breve, aprirono altre due gastronomie in quartieri trendy come Belgravia e Spitalfields. Poi, il ristorante «Nopi» a Soho nel 2012. E, infine, «Rovi» a Fitzrovia, due anni fa. «Tutti volevano provare la nostra cucina basata su ingredienti freschi e originali». Persino la regina Elisabetta che l'ha scelta per festeggiare alla Royal Academy of Arts il Diamond Jubilee della sua ascesa al trono. Durante l'intervista squilla il cellulare. È Ottolenghi. Parlano qualche minuto. «He is depressed», dice Tamimi sorridendo finita la telefonata. «È preoccupato perché tenere i ristoranti chiusi ha costi alti e in più l'incertezza sul futuro non permette di fare progetti». Ma nessuno dei due è spaventato. «Quando si potrà riaprire, i tavoli si riempiranno e torneremo alla routine. Ma non credo che dopo il Covid sarà tutto come prima. Penso che si starà di più a casa e la domanda di delivery rimarrà costante. In questi mesi abbiamo avviato una dark kitchen per portare i nostri piatti ai londinesi e far lavorare le brigate. La manterremo attiva. Il problema, semmai, sarà trovare persone preparate da assumere: con

10

11

12

MUSAKHAN DI POLLO

## INGREDIENTI

**1** pollo (circa 1,7 kg), diviso in pezzi, **120 ml** di olio d'oliva, **1 cucchiaio** di cumino macinato, **3 cucchiai** di sumac, **1 cucchiaino** di cannella in polvere, **1 cucchiaino** di peperoncino macinato, **30 g** di pinoli, **3** cipolle rosse, **4** taboon bread (o piadine), **5 g** di prezzemolo, **q.b.** sale e pepe, **300 g** di yogurt greco.

## PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 200°C. Mettete il pollo in una grande ciotola con 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaio di sumac, cannella, peperoncino, 1 cucchiaino di sale e una buona macinata di pepe. Mescolate e stendete su una teglia con carta forno. Arrostite per circa 30-45 minuti. Sfornate e mettete da parte. Mettete olio in una padella, aggiungete i pinoli e cuocete per 2-3 minuti. Aggiungete i restanti 60 ml di olio nella padella, le cipolle tagliate e un cucchiaino di sale. Cuocete per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete 2 cucchiai di sumac, i restanti 2 cucchiaini di cumino, il pepe e mescolate. Togliete dal fuoco e assemblate il piatto. Il pollo va servito con il pane abbrustolito e le cipolle. Finite con pinoli, prezzemolo, una spolverata di sumac e un ultimo filo di olio di oliva.



13

**10** Viale di cipressi sulla strada per arrivare a Limigiano **11** Diego Calcabrina, giovane casaro dell'azienda agricola di famiglia Fattoria Calcabrina, a Montefalco, dove Tamimi acquista formaggi **12** Tamimi e la signora Iolanda, mamma di alcuni amici umbri

la Brexit arriveranno meno professionisti e tanti hanno già lasciato il Regno Unito sentendosi rifiutati dal Paese». Ma nel futuro di Tamimi c'è anche l'Italia. «L'Umbria è la mia seconda casa. Sono venuto la prima volta 14 anni fa con Gianluca, un amico londinese originario di Limigiano. Da allora torno spesso. Mi sento parte della famiglia. E sua mamma Iolanda, adesso, è un po' anche la mia». Ora, dopo averci vissuto veramente, pensa che in futuro vorrebbe passare parte dell'anno in Italia. «Magari facendo consulenze nel mondo della ristorazione, oppure scrivendo un libro per raccontare la vostra cucina. Ingredienti come l'olio d'oliva e il basilico. Sapori che adoro come quelli del pecorino o della mortadella. O, ancora, le ricette di mamma Iolanda: dalle lasagne ai carciofi alla carbonara». Sarebbe il suo quarto cookbook. L'ultimo, scritto con la food writer Tara Wigley ed edito da Ebury Press, si intitola *Falastin*. Termine che in arabo significa Palestina. «È un viaggio nella cultura gastronomica della terra in cui sono cresciuto, fra unicità che adesso stanno emergendo grazie al talento di una generazione non impegnata solo a combattere», spiega Tamimi. Dentro sono raccontate con originalità storie, ingredienti e tradizioni. Ma questo libro per lui è speciale anche per un'altra ragione: gli ha dato l'opportunità di riconnettersi con la sua enorme famiglia. «Nel periodo in cui sono stato a Gerusalemme a fare ricerche, ogni giorno qualcuno di loro mi invitava a casa e cucinava per me: era un modo per dirmi che mi volevano bene. Certo, non posso dire di conoscerli davvero. Ma stiamo ricostruendo un rapporto. Sono felici dei miei successi. Ed io, che ero partito carico di rabbia, adesso quando torno a trovarli indosso sempre un sorriso».

# IL MENU DI SIMONETTA AGNELLO HORNBY

C PER CELIACI  FACILE  LIGHT V VEGETARIANA  TRADIZIONALE  PERSONE  TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

# «LE RICETTE CHE HANNO FATTO LA (MIA) STORIA»

# ANELLETTI AL FORNO

Dalla parmigiana di melanzane alle paste che hanno reso i suoi figli, nati in Gran Bretagna, fieri di avere due Paesi. Così, mentre agli occhi dei bisnipoti inglesi lei sarà «la straniera», il dolce dei compleanni resterà per sempre la «torta di Marisa» amata dalla mamma Perché è il cibo, come racconta la scrittrice siciliana in un nuovo ciclo di audiolezioni dedicate alla cucina, ciò che radica nelle persone un fortissimo e duraturo senso di identità

### INGREDIENTI

**1 Kg** di anelli siciliani, **150 g** di piselli, **1** cipolletta, **100 g** di parmigiano, **100 g** di pecorino, **1 l** di salsa di pomodoro, olio d'oliva, pangrattato, sale e pepe. Per il ragù: **200 g** di trito di maiale e vitello, **1** carota, **1** cipolla e **1** costa di sedano, **½** bicchiere di vino rosso, **3 cucchiai** di passata, olio d'oliva, sale e pepe

Per il ragù scaldate in una terrina capiente 2 cucchiai di olio evo, poi unite gli odori tritati. Fate colorare e poi aggiungete la carne: fate rosolare, salate e pepate, sfumate con il vino e completate con la passata di pomodoro. Cuocete a fuoco basso per 20 minuti. Tenete da parte. In un pentolino piccolo mettete piselli, cipolletta tritata finemente, un filo d'olio, sale, pepe e 2 cucchiai di acqua. Cuocete per circa 10 minuti. Quando pronti, cuocete la pasta a metà cottura (in genere 7-9 minuti su un totale di 14) e, prima di scolarla, tenete da parte un pentolino dell'acqua di cottura. Nel frattempo oliate una teglia e passate il pangrattato su fondo e pareti. Rimettete nella pentola la pasta scolata, condite con la salsa di pomodoro e due cucchiai di ragù, un po' di piselli e ammorbidite con qualche cucchiaio di acqua di cottura. Mettete uno strato di pasta nella teglia, poi una metà del ragù, una metà dei piselli, pecorino a dadini, parmigiano grattugiato e un po' di salsa di pomodoro. Ricoprite con pasta e continuate con gli strati. Alla fine spolverizzate con parmigiano e pangrattato. Pressate la superficie con la mano, condite con un filo d'olio e infornate per 40 minuti a 180°C.



8 PERSONE

90 MINUTI

di **Simonetta Agnello Hornby**
foto di Laura Edwards, food styling Rosie Ramsden, styling Tabitha Hawkins

### CHI È

Palermitana, classe 1945, Simonetta Agnello Hornby, avvocato e scrittrice, vive a Londra dal 1972. Il suo primo romanzo, *La Mennulara*, del 2002, è stato tradotto in tutto il mondo. Oggi è in libreria con il suo ultimo romanzo, *Piano nobile* (Feltrinelli), secondo capitolo della saga familiare cominciata con il fortunato *Caffè amaro*

Cucinare ha reso gli esseri umani diversi e superiori agli altri esseri viventi. Gli animali mangiano e conservano il cibo, ma non cucinano. Noi esseri umani siamo diventati *homo sapiens sapiens* attraverso il fuoco e cucinare. La cucina è cultura e differenzia i popoli: come e cosa mangiano, se mangiano insieme o da soli, se mangiano con le mani, con le posate o con bastoncini di legno. La famiglia ci insegna chi siamo e cosa saremo attraverso il cucinare e la condivisione del cibo. Da quando sono nata ho passato tutte le estati a Mosè, un ex feudo della Chiesa con un uliveto millenario e una casa padronale costruita su una torre normanna, che apparteneva a mia madre. Mio padre restaurò la casa, colpita dalle bombe americane, e vi trascorrevamo i mesi estivi e autunnali con parenti e amici: i nonni Agnello, zia Teresa e zio Giovanni, i fratelli di mamma, con le loro famiglie, e tanti altri ospiti. Alcuni venivano per pochi giorni e poi rimanevano anche per tutta l'estate, sempre ben accolti. L'ospitalità nella famiglia di Mamma è straordinaria, ha un qualcosa di sacrale. L'ospite deve essere accudito, rispettato e sentirsi a suo agio. Bisogna dargli conto, farlo parlare se vuole o

**L'ospitalità nella famiglia di Mamma è straordinaria: chi arriva deve essere accudito e rispettato**

# IL MENU DI SIMONETTA AGNELLO HORNBY

Simonetta Agnello Hornby è protagonista del ciclo di Lezioni d'Autore *La tavola delle meraviglie*, una produzione di Feltrinelli Education, nuova piattaforma di lifelong learning che coinvolge i migliori talenti della cultura, dell'arte, della scienza e dell'economia in contenuti a cavallo tra formazione e intrattenimento. Attraverso tre video-lezioni on demand (24 euro, su *FeltrinelliEducation.it* e nelle librerie del gruppo), Agnello Hornby conduce, dunque, in un viaggio sorprendente nella cucina della memoria tra ricordi di famiglia e storie millenarie per raccontare quanto cibo e regole della tavola siano espressione di chi siamo

lasciarlo solo quando lo desidera. Mamma e zia Teresa, con una *taliata* ci davano ordini silenziosi: offrigli un'altra tazza di tè, abbassa la tenda, prendi il giornale che gli è scivolato a terra. Erano maestre nel prevenire i desideri e mettere l'ospite a suo agio. «Noi come padroni di casa dobbiamo notare quello che all'ospite piace e offrirlo», diceva Mamma. Se l'ospite s'era mangiato di già le scaloppine, loro se ne servivano di poco, così l'ospite al secondo giro poteva servirsene in abbondanza. Se gli ospiti commettevano delle infrazioni del galateo, dovevano essere copiati subito per non farli sentire in imbarazzo. Tutti gli ospiti, parenti, amici o stranieri, erano parte della famiglia. Al momento del congedo a ciascuno di loro «spettava» un regalo pensato in ricordo di Mosè: pistacchi, mandorle, arance o altri prodotti della campagna come capperi sott'aceto, marmellate d'arancia e, immancabilmente, una bottiglia dell'ottimo olio di oliva di Mosè. Un anno fu invitata a pranzo la maestra di uno dei miei cugini, che era stato promosso a pieni voti. In quell'occasione tutti i bambini al di sopra di cinque anni erano stati ammessi alla tavola dei grandi. Il pranzo era ottimo. C'era anche un regalo a sorpresa per la maestra, che era seduta alla destra di mio padre, come ospite

# PASTA AL PESTO POVERO

**INGREDIENTI**

**500 g** di pasta, **1 tazza** di foglie di basilico, **1 tazzina** di foglie di prezzemolo, **4 foglie** di salvia, **1 cucchiaio** di rosmarino e **1** di menta, **¼** di limone, **1** pomodoro piccolino, **1** spicchio d'aglio, **6** mandorle, sale e pepe, **4-5 cucchiai** di olio evo

Per spezzare la monotonia della pur ottima pasta con la salsa, in casa si usava una variante povera del pesto genovese: una semplice base di basilico pestato e aromatizzato con aglio, olio, sale e pepe, servita con il formaggio grattugiato. È un condimento leggero e molto aromatico, ottimo per la pasta come per il riso. Si può usare anche per insaporire una semplice frittata. Prima per pestare le erbe si usava il mortaio: adesso si mette tutto nel mixer e si trita aggiungendo l'olio a poco a poco, fino a ottenere un composto non troppo fine (è bene sentire tra i denti le diverse componenti, e dunque il pesto deve essere abbastanza denso). Mentre la pasta cuoce, mettete sul fondo della zuppiera un cucchiaio di acqua di cottura, uno di olio extravergine crudo e la metà del pesto. Mescolate bene, scolate la pasta, versarvela sopra, girate e aggiungete l'altra metà del pesto (anche questa, ammorbidita con un cucchiaio di olio e uno di acqua di cottura). Servite con il formaggio grattugiato (pecorino o parmigiano) a piacere. Questo pesto si surgela benissimo in piccole porzioni.



4 PERSONE

20 MINUTI

# CONIGLIO AL ROSMARINO

**INGREDIENTI**

**1** coniglio, **1** cipolla da circa 200 g, **1 tazza** da caffè di aghi di rosmarino, **½ bicchiere** di vino rosso, **200 g** circa di passata di pomodoro o di pomodoro pelato a pezzettini, **4 cucchiai** di olio d'oliva, sale e pepe

Anche se in casa nostra la carne non si cucinava spesso, ogni tanto papà andava a caccia e portava dei conigli. A volte venivano cucinati col rosmarino. E così si cucinava, e si cucina, pure il pollo. Tagliate il coniglio a pezzi. Tritate molto finemente la cipolla e il rosmarino. Mettete il trito di cipolla e rosmarino e i pezzi del coniglio in una padella abbastanza capiente. Accendete il fuoco e aggiungere due o tre cucchiai di olio extravergine. Fate rosolare a fuoco vivace fino a quando i pezzi di coniglio non sono coloriti. A questo punto salate e pepate a piacere. Aggiungete il vino, fate sfumare, poi unite anche la passata di pomodoro oppure i pelati a pezzettini. Fate amalgamare a fuoco vivace e poi, dopo aver coperto la padella, continuate la cottura del coniglio a fuoco basso controllando ogni tanto. Il sugo deve essere abbastanza denso. Questo è un piatto semplice, abbastanza veloce e molto saporito. È buono anche come piatto unico servito con un risotto condito con il pesto povero.

4 PERSONE

40 MINUTI

**A me piaceva ascoltare i discorsi dei grandi e assaggiare il loro cibo piccante**

d'onore. Sotto il tovagliolo, piegato a triangolo sul piatto, c'era una scatolina con la fotografia di lei e del suo alunno in una cornicetta d'argento. La maestra, forse confusa da tutti noi — eravamo una quindicina — prese il tutto e lo poggiò alla sua sinistra. Uno sguardo delle mamme su noi bambini e in unisono posammo il nostro tovagliolo sulla tavola, a sinistra. Quando arrivò la frutta, zia Teresa le chiese: «Signorina vuol vedere cosa c'è sotto il tovagliolo?». E finalmente apparve la scatola! La maestra era felice, ignara di avere fatto un errore. Noi bambini prendevamo tutti i pasti nell'anticucina con le nostre bambinaie. Alla tavola dei grandi si era ammessi quando frequentavamo la scuola media. Era un poco noioso perché dovevamo stare zitti: parlavano gli altri e noi intervenivamo se chiamati. A me piaceva ascoltare la conversazione dei grandi, mangiare il loro cibo piccante e imparare da loro. Presto divenni una piccola padrona di casa. Mia madre diceva «dimmi come mangi e ti dirò chi sei», una frase importante che non mi ha mai lasciata. Dovevo masticare con la bocca chiusa, per esempio. Mamma raccontava di zia Titì Eleonora, che da bambina non obbediva a quell'ordine; un giorno le entrò in bocca una vespa e lei

**Mia madre diceva: "dimmi come mangi e ti dirò chi sei" Una frase che non mi ha mai lasciata**

# IL MENU DI SIMONETTA AGNELLO HORNBY

## ZUCCA FRITTA CON LE CIPOLLE

INGREDIENTI

**440 g** di zucca gialla, **300 g** di cipolla, **6 cucchiai** di olio, **mezzo bicchiere** da vino di aceto, **2 cucchiaini da tè** di zucchero, foglie di menta a piacere, sale e pepe

Questo è un ottimo antipasto e anche l'accompagnamento perfetto per un pranzo a base di formaggi e insalate. Procedete così. Sbucciate e pulite la zucca, quindi tagliatela a fettine spesse meno di un centimetro e grandi come mezzo palmo di mano. Scaldate l'olio extravergine in una padella e friggete le fettine di zucca facendole ben dorare da tutte e due le parti, poi mettetele a riposare in un piatto. Tagliate la cipolla a fettine sottili e friggetele nella stessa padella usata per la zucca, aggiungendo altro olio se necessario. Quando è ben fritta, mettetela da parte. In un pentolino scaldare il mezzo bicchiere di aceto con due cucchiaini da tè di zucchero, fino a quando lo zucchero è completamente sciolto. Aggiungetevi un po' dell'olio scolato dalle fettine di zucca. Disponete adesso in una ciotola larga uno strato di fette di zucca e uno di cipolle, poi bagnate con l'aceto aromatizzato e aggiungete qualche foglia di menta, continuando così fino alla fine degli ingredienti. Fate riposare una mezza giornata prima di servire.



4 PERSONE

30 MINUTI

## PARMIGIANA DI MELANZANE

INGREDIENTI

**4** melanzane medie (circa 1 kg e 200 g), **300 g** di salsa di pomodoro già cotta, **100 g** di pecorino stagionato (o parmigiano) grattugiato, foglie di basilico, **20 dl** circa di olio per friggere, sale

Lavate le melanzane, preparatele e tagliatele a fette. Ponete uno strato in uno scolapasta e spolverizzatele di sale, poi fatene un secondo strato e così via fino a esaurimento. Mettete sopra un coperchio con un peso e fate scolare per almeno due ore. Quando le melanzane hanno perso molta della loro acqua, spremetele leggermente a gruppi di 3 o 4 fette per volta tra i palmi delle mani. Intanto, mettete l'olio (mezzo cm di altezza) in una padella di almeno 30 cm di diametro e accendete il fuoco: quando è caldo, friggete le melanzane da entrambi i lati (5-6 minuti a fuoco vivo). Scolatele e mettetele su un piatto. Quando sono fritte, mettete una cucchiaiata di salsa di pomodoro sul fondo di una pirofila da forno (15 x 20 cm circa) e disponete le fette leggermente sovrapposte (a scaletta). Mettete un'altra cucchiaiata di salsa (a velare tutte le fette), poi formaggio, basilico e così via fino alla fine. Devono essere almeno tre strati sovrapposti (quattro sarebbe meglio). Infornate e cuocete a 180°C per circa 20 minuti. La parmigiana è molto buona calda, ma forse fredda è ancora meglio. Si conserva bene in frigo almeno tre giorni e può anche essere usata, tagliata a pezzetti, per condire pasta o riso.



4 PERSONE

50 MINUTI

**A lungo ho portato libri sotto le braccia: e oggi quando siamo stretti a tavola, sono a mio agio**

dovette ingoiarla! Bastava che dicesse ai figli: «Ricordatevi di zia Titì Eleonora...», per farli ammutolire, e chiudere la bocca. Poi, l'ho fatto con gli Hornbini. Si mangia con le braccia vicine al corpo perché altrimenti si danno colpi di gomito ai vicini. Ho dovuto portare a lungo due libri sotto le braccia: una sofferenza, quando ero piccola. Ma una volta che si impara, non si dimentica più; a tavola quando siamo stretti io mi sento a mio agio. Il più grande ringraziamento che devo a mia madre non ha a che fare con il cibo. Mamma mi ha insegnato che siamo tutti uguali, uomini e donne, ricchi e poveri, bianchi e neri. Tutti uguali. Tutte le persone che lavoravano a casa nostra, da Paolo il vecchio autista alla giovane assistente cuoca, mangiavano alla loro tavola esattamente lo stesso cibo che era stato servito a noi. E noi dovevamo trattarli sempre con rispetto ed educazione. Questo senso di rispetto per chi lavora per noi o è socialmente inferiore a noi ha forgiato la mia vita e la mia carriera legale. Mio padre si occupava poco di me e mia sorella Chiara. Ci mandava all'estero e fuori per imparare. Imparare a vivere da sole e lavorare. Sul mio futuro era lapidario: «Non sposare, lavora e non avere figli». E, nonostante adorasse i miei bambini,

**Mio padre si occupava poco di me e mia sorella Chiara Ci mandava all'estero per imparare**

# ZUPPA INGLESE

T

**INGREDIENTI**

Pan di Spagna: **6** uova, **200 g** di zucchero, **150 g** di farina. Crema: **1 l** di latte, **60 g** di farina, **150 g** di zucchero, **1** tuorlo. Pere: **1 kg** di pere sode, **1-3 cucchiai** di zucchero, ½ stecca di cannella. Per decorare: **100 g** di cioccolato amaro, **10** amarene sciroppate, pistacchi spellati

In una ciotola, battete tuorli e zucchero. Quando il composto è spumoso, unite a poco a poco la farina. Montate le chiare a neve ferma. Imburrate e spolverate di zucchero una tortiera apribile (25 cm). Unite a poco a poco le chiare al composto, cercando di mantenere la consistenza il più a lungo possibile. Versate nella tortiera e cuocete a 180°C per circa mezz'ora. Quando il pan di Spagna è gonfio e dorato è pronto. Per la crema, versate il latte in un pentolino. In un colino semi-immerso nel latte, mettete a poco a poco amido e zucchero e mescolate. Unite l'uovo, togliete il colino e mettete il pentolino sul fuoco basso. Mescolate per almeno 6 minuti, poi alzate a fuoco medio continuando a disegnare un otto con il cucchiaio per non fare attaccare la crema e portate a cottura. Ora mettete le pere a spicchi in un pentolino con zucchero e cannella. Cuocete fino a far prendere un bel colore dorato (unite acqua solo se serve). Tagliate il pan di Spagna in senso verticale a fette alte 1 cm. In una ciotola, mescolate alchermes e acqua. Coprite il fondo di una pirofila di vetro (18x35 cm) con le fette accostate. Bagnatele con un po' di acqua e liquore, versate uno strato leggero di crema e poi qualche cucchiaio di pere. Procedete così a strati, terminate con la crema. Decorate con pezzettini di cioccolato, amarene sciroppate e pistacchi. Tenete un'ora in frigo prima di servire.



8 PERSONE

120 MINUTI

# DOLCE DI FRUTTA PER I BAMBINI

**INGREDIENTI**

**200 g** di zucchero, **3** uova intere, **200 g** di farina, il succo e la buccia grattugiata di **un** limone, **1 cucchiaino** da tè di lievito in polvere (o ½ bustina), **1 kg** di frutta fresca sbucciata

Questo dolce, privo di grassi, era preparato molto spesso per i bambini, si cucina in poco tempo e riesce bene con qualsiasi tipo di frutta. Sbucciate e tagliate a pezzetti la frutta in una ciotola. Unite il succo e la buccia grattugiata di un limone e riponete in frigo. Mettete in un'altra ciotola le uova intere con lo zucchero, lavoratele bene fino a ottenere un impasto liscio, gonfio e omogeneo. Aggiungete a poco a poco la farina unita al lievito. Amalgamate bene, quindi aggiungete la frutta tagliata a pezzetti e mescolate ancora. Versate tutto in una tortiera col fondo estraibile (del diametro di 25 cm) imburrata e spolverizzata di zucchero. Infornate e cuocete a calore medio (180°C) per circa mezz'ora. Provate la cottura del dolce infilandovi uno stecchino: se viene fuori asciutto, è pronto. È molto buono anche il giorno dopo e si surgela bene: l'importante è scongelarlo lentamente. A questa ricetta base, si possono fare piccole aggiunte. Per rendere il dolce più morbido, mettete nell'impasto (a cucchiaiate, mentre unite la farina) uno yogurt intero e per dare più sapore aggiungete frutta secca (40 grammi di noci, mandorle o pistacchi a pezzetti).



8 PERSONE

120 MINUTI

**In casa abbiamo voluto dare ai nostri figli la doppia identità, italiana e inglese**

mantenne la sua posizione. Forse non ce ne rendevamo conto ma nostro padre era un femminista di avanguardia, a modo suo. Vivo in Inghilterra da 50 anni e i miei figli si sentono metà italiani e metà inglesi. Mio marito ed io abbiamo tenuto a dare a loro questa doppia identità e a mantenerla. Io non ho mai parlato in inglese con loro e abbiamo mantenuto l'identità italiana e siciliana tramite il cibo. La torta di Marisa era il dolce dei compleanni di mia madre, poi di mia sorella Chiara ed io, e infine dei miei figli e dei loro figli. Mangiare spaghetti, polpette e la torta Marisa li ha resi fieri di avere due Paesi, e ha radicato in loro un senso di identità forte e duratura. Almeno una volta l'anno le famiglie dei miei figli vanno a Mosè: i quattro nipoti hanno voluto anche la cittadinanza italiana. Parlano l'italiano e si sentono anche siciliani. Mi dicono: «Nonna, i nostri amici pensano che siamo "un poco" stranieri. A noi va bene così». La futura generazione di Hornbini mi descriverà in famiglia come la bisnonna «straniera», e non più la nonna «siciliana», ma il nostro cibo rimarrà a casa Hornby per sempre. Questo significa identità. Il dolce dei compleanni, ogni volta, sarà sempre la torta di Marisa.



**I bisnipoti mi descriveranno come «straniera» ma il nostro cibo rimarrà a casa Hornby per sempre**

sana, squisita, sostenibile

SOLO CLEMENTINE SENZA SEMI, BUONE, SANE, SALUTARI, SOSTENIBILI ...E CON LA BUCCIA EDIBILE!

COLTIVATA IN ITALIA NELLE ZONE PIÙ VOCATE DELL'ARCO JONICO

RISPETTOSA DELL'AMBIENTE IN CONFEZIONI IN CARTONE ALTAMENTE RICICLABILI

Dolceclementina è raccolta con la massima cura esclusivamente quando è stato raggiunto il giusto grado di maturazione che conferisce al frutto il tipico colore arancio brillante, e rende la polpa dolce e succosa...

Un piacere unico per il palato.

dolcefrutta gourmet experience www.dolcefrutta.info armonia www.oparmonia.it

# ZUPPA WON TON DI MAIALE E GAMBERI

Sono i classici ravioli cinesi da mangiare accompagnati da brodo bollente di pollo, cipollotto e cavolo bok-choy. Il trucco insolito? Per prepararli utilizzate le comodissime sfoglie surgelate: si trovano in tutti gli alimentari orientali

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

### INGREDIENTI

**1 confezione** di sfoglie per wonton surgelate, **100 g** di gamberi sgusciati, **50 g** di maiale misto macinato, **2** cipollotti, **1 mazzetto** di coriandolo fresco, salsa di soia leggera (shoyu), **1 cucchiaino** di zenzero fresco grattugiato, **1 cucchiaino** di maizena, **1 cucchiaio** di olio di sesamo, **4 tazze** di brodo di pollo, **2** piccoli bok choi, **2 spicchi** di aglio, pepe bianco, sale

Avventuratevi nel reparto freezer di un negozio di alimentari orientali e troverete un ingrediente magico, le sfoglie da wonton surgelate. Portatene a casa un pacchetto e conservatelo in freezer fino alla prossima zuppa. Sì, perché in questa stagione una zuppa fa sempre piacere: é calda, sana e con la magia del won ton diventa veramente speciale. Queste piccole sfoglie sottili di farina di grano tenero permettono di preparare molto rapidamente dei golosi ravioli da accompagnare alla zuppa del giorno, per trasformarla in un piatto unico così gradevole da volerlo ripetere in varianti infinite sera dopo sera. I ravioli possono avere ripieni sempre nuovi, anche utilizzando gli avanzi del giorno prima. Anche nel Nord e nell'Est Europa è uso accompagnare una zuppa calda con ravioli, fritti o al forno, con ripieni di carne, riso o cavolo. Dunque, le sfoglie di won ton si possono utilizzare anche per questi ravioli occidentali, con la preparazione più rapida e leggera. Ecco una ricetta per farne buon uso, ma ricordate che potete cambiare a piacere sia gli ingredienti della zuppa che quelli del ripieno.

### PREPARAZIONE

Per il ripieno, mescolate in una ciotola la carne macinata con i gamberi tagliati a pezzetti, cipollotto affettato finemente, coriandolo tritato, maizena, shoyu, zenzero grattugiato, olio di sesamo, sale e pepe. Impastate accuratamente il ripieno. Riempite

una ciotola di acqua, inumidite un canovaccio. Aprite il pacchetto di won ton e tenete coperte le sfoglie con il canovaccio perché non si asciughino. Staccate la prima sfoglia quadrata, ponete al centro un cucchiaino di ripieno, inumidite la pasta nella metà superiore, chiudete la sfoglia sul ripieno a formare un rettangolo, ripiegate i lati del rettangolo verso il centro e fate aderire fra loro le due code di pasta formando il raviolo. Appoggiate i ravioli sopra un foglio di carta forno per non farli attaccare. Cuocete i bok-choy, scolateli con la schiumarola e divideteli in 4 ciotole, cuocete i ravioli in acqua bollente per circa 4 minuti, scolateli e divideteli nelle ciotole. Portate a bollore il brodo di pollo con il cipollotto rimasto e gli spicchi di aglio. Scartate il cipollotto e l'aglio, insaporite con salsa di soia e un trito fine di coriandolo e la parte verde del cipollotto. Versate il brodo nelle ciotole e servite caldissimo con qualche goccia di olio di sesamo. Un'alternativa a questi ravioli sono i ravioli di carne alla finlandese. Per farli, procedete così. Rosolate 300 g di manzo macinato in padella, unite una cipolla tritata, cuocete finché diventa trasparente. Fuori dal fuoco aggiungete 2 cucchiaio di cottage cheese, un uovo sodo tritato, salate e mescolate. Mettete un cucchiaio di ripieno al centro di ogni sfoglia won ton, bagnate i bordi, chiudete a triangolo, pizzicate insieme le code chiudendo i ravioli. Spennellate di burro e cuocete in forno a 190°C per 10 minuti. Sono ottimi con una vellutata di zucca, di porri o cavolo nero.



F

T

4 PERSONE

20 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

### DALLE DOLOMITI

Prodotta con grano duro italiano nel cuore delle Dolomiti dal 1908, la pasta del Pastificio Felicetti ha un nuovo packaging sostenibile e del tutto riciclabile perché in cellulosa pura

### ZAFFERANO BIO

Nella box di Zafferano Rossoro (in vendita su Artimondo.it) c'è l'occorrente per il risotto perfetto: un mini mortaio con pestello e preziosi pistilli bio della regione del Khorasan

### DI CARNE

Solo carne e verdure. Nel Brodotto pronto di La Granda, preparato con tagli di bovino piemontese, non c'è sale aggiunto. In vendita da Eataly, è genuino e praticissimo

### OLIO BRADO

Un extravergine del Cilento ottenuto in 24 ore tramite spremitura a freddo delle olive. Le due linee di Olio Brado (100 ulivi e Frantoio) sono in vendita sul sito *Oliobrado.com*

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

# ROTOLI AI DUE CIOCCOLATI

Chiamati anche tronchetti, bûche o swiss roll, sono spirali di morbida pasta biscuit ripiene di crema che hanno un grande pregio: riescono a tutti, anche a chi non ha alcuna dimestichezza con la materia. Ecco la versione del maître pâtissier Christophe Felder

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

Pochi dolci sono democratici come i biscotti arrotolati. Spirali golose di morbida pasta biscuit ripiene di crema, i rotoli (o tronchetti, bûche come sono detti in Francia per la loro somiglianza ai rami d'albero, o swiss roll come li chiamano inglesi e americani) hanno infatti un notevole pregio: riescono a tutti, anche a chi non ha grande dimestichezza con la pasticceria. Se arrotolando la pasta si dovesse formare qualche piccola crepa sulla superficie o se malauguratamente si dovesse rompere, nessuna paura: ci penserà una generosa spolverata di cacao amaro o di zucchero a velo o uno strato di crema a nascondere ogni magagna. La versione che vi proponiamo è di un maître pâtissier tra i più celebri di Francia: Christophe Felder, autore di libri di successo, compreso uno dedicato interamente ai bûche, in cui riesce a rendere semplici anche preparazioni complesse. Alsaziano, figlio d'arte, comincia la sua carriera da Fauchon, a 23 anni entra all'hotel de Crillon, in Place de la Concorde a Parigi, e per 15 anni ne è il pasticcere. Dopo aver girato il mondo per corsi e consulenze, nel 2012 torna nella sua Alsazia. Le sue pasticcerie, aperte insieme all'alter ego Camille Lesecq, sono a Mutzig e a Dorlisheim, ma grazie anche alle sue pubblicazioni le ricette di Felder sono note in ogni dove. Proprio dall'ultima fatica, scritta con Lesecq, *La mia piccola pasticceria*, è tratto questo rotolo, in cui la pasta biscuit al cacao amaro fa da contrasto alla mousse al cioccolato al latte. Attenzione solo alla cottura: essendo la pasta biscuit sottile, va tenuta in forno lo stretto indispensabile.

### IL MAESTRO

Alsaziano, figlio d'arte, Christophe Felder è maître pâtissier e autore di numerosi ricettari di successo. Per 15 anni è stato il pasticcere dell'hotel Crillon, in Place de la Concorde a Parigi. Dopo aver girato il mondo per corsi e consulenze, nel 2012 è tornato in Alsazia: insieme a Camille Lesecq ha fondato la pasticceria «Les pâtissiers» a Mutzig

## INGREDIENTI

Per il biscotto al cacao extra fondente: 45 grammi di tuorli, 75 grammi di uova, 75 grammi di zucchero semolato, 90 grammi di albumi, 25 grammi di farina, 25 grammi di cacao amaro in polvere. Per la mousse di cioccolato al latte: 230 g di cioccolato di cioccolato al 40% di cacao, 45 g di latte intero, 45 g di panna fresca intera, 20 g di tuorli, 5 g di zucchero semolato, 190 g di panna fresca intera montata. Per lo sciroppo al cacao: 50 ml d'acqua, 15 g di cacao amaro in polvere, 20 g di zucchero semolato. Per completare: 20 g di granella di cacao o di nocciole tostate, cacao in polvere q.b.

## PREPARAZIONE

Cominciate dal biscotto al cacao extra fondente. Accendete il forno in modalità ventilata a 180°C. Setacciate la farina e il cacao e teneteli da parte. In una ciotola capiente sbattete i tuorli con le uova e 50 grammi di zucchero; in un altro contenitore montate gli albumi a neve con i restanti 25 grammi di zucchero. Incorporate al composto di uova metà della meringa, aggiungete la farina e il cacao e poi l'altra metà della meringa e mescolate senza far smontare. Aiutatevi con una spatola in silicone o con un cucchiaio di legno compiendo un movimento dal basso all'alto della ciotola. Versate il biscuit ottenuto in una teglia rettangolare dalle dimensioni di 30 x 40 centimetri, rivestita di carta forno imburrata, e spalmatelo con una spatola fino a un centimetro dal bordo. Mettete in forno per

### LA BASE

Non tragga in inganno il nome, la pasta biscuit poco ha a che vedere con i biscotti tradizionali. È un impasto molto simile al pan di Spagna, morbido ed elastico, steso sottile, che ben si presta a essere farcito e arrotolato

### LA TECNICA

Per arrotolare la pasta biscuit aiutatevi con un canovaccio umido o un foglio di carta forno, appoggiatevi il biscotto appena sfornato e partendo dal lato più lungo avvolgetelo delicatamente su se stesso

Crediti: food styling Marina Filippelli, styling Tabitha Hawkins, producer Martina Barbero

## «PER LA FARCIA POTETE USARE DELLA SEMPLICE PANNA MONTATA»

Tra i pasticceri più autorevoli di Francia, Christophe Felder ha dedicato molto tempo a rendere accessibile anche ai non professionisti l'arte dolciaria. I suoi testi sono dei veri best seller che hanno appassionato decine di migliaia di persone. «Quando lavoro a un libro mi impegno molto perché le ricette siano facilmente realizzabili nella cucina di casa, perché chiunque possa ottenere un dolce fantastico». I biscotti arrotolati, molto cari al pasticcere alsaziano, sono versatili. Il segreto per la loro riuscita è nella pasta biscuit, una sorta di pan di Spagna basso, morbido ed elastico che si riesce facilmente ad avvolgere grazie all'aiuto di un canovaccio umido o un foglio di carta forno. Come fare perché riesca alla perfezione? «Provate a montare le uova a bagnomaria, aumenteranno di volume più facilmente», assicura Felder. Non avete tempo per realizzare la mousse? Senza tanta fatica potete farcire con una semplice panna montata leggermente zuccherata e aromatizzata con semi di vaniglia oppure con marmellate e confetture. Chi non ama il cioccolato può eliminare il cacao nel biscuit e sostituirlo con la farina oppure può fare la versione giapponese, più soffice e alta grazie alla presenza del latte nell'impasto. Felder in *La mia piccola pasticceria* (pubblicato in Italia da Guido Tommasi) consiglia di montare separatamente 95 grammi di tuorli con 35 grammi di zucchero e 125 grammi di albumi con 50 grammi di zucchero. Una volta incorporate le due masse, si aggiungono delicatamente 55 grammi di farina e 35 di latte intero. Il composto ottenuto si stende su un foglio di carta forno 30 x 40 e si inforna per una decina di minuti a 180 gradi e per due minuti a 140. La farcitura ideale? Panna montata leggermente zuccherata. (*ly.ca.*)



### LA COPERTURA

Il rotolo può essere ricoperto con zucchero a velo, con cacao amaro o con glasse e creme. Se usate una crema al cioccolato, fate dei leggeri solchi con la forchetta per far assomigliare il rotolo a un tronchetto di legno

### LA MOUSSE

Volendo potete raddoppiare le dosi della mousse e mettere l'eccedenza in coppe da conservare in frigo per due giorni. Servitele poi come fine pasto o merenda accompagnate da lingue di gatto o savoiardi

circa 12 minuti. Attenzione a non lasciarlo cuocere troppo. Sfornate il biscuit e rovesciatelo con delicatezza su un canovaccio umido lasciando il lato con la carta forno verso l'alto. Rimuovete con cura la carta e arrotolate dal lato lungo, lasciando il canovaccio all'interno del rotolo. Tenete da parte. Dedicatevi ora alla mousse. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria dopo averlo fatto a pezzi. Se avete dimestichezza con il microonde, mettete il cioccolato in un contenitore adatto, inseritelo nel forno, impostate la potenza a 650 watt e azionate per un minuto, mescolate il cioccolato velocemente, rimettetelo nel microonde e azionatelo nuovamente a 650 watt per un minuto, mescolate. Continuate fino a che il cioccolato non si sarà completamente fuso e sarà liscio e lucido. Preparate ora una crema inglese con il latte, la panna, il tuorlo e lo zucchero: in un tegame mescolate con cura gli ingredienti, mettete sul fuoco e cuocete senza mai smettere di mescolare fino a raggiungere la temperatura di 80°C oppure, se non foste muniti di termometro, fino a quando il cucchiaio di legno non si sarà velato. Versate la crema sul cioccolato al latte sciolto e mescolate velocemente. Fate raffreddare fino a 30°C e incorporate delicatamente i 190 grammi di panna montata. Tenete la mousse in frigorifero. Occupatevi, infine, dello sciroppo: unite l'acqua con il cacao e lo zucchero, fate scaldare leggermente sul fuoco, o nel microonde, ed eliminate gli eventuali grumi di cacao. A questo punto non avete che da comporre il dolce. Srotolate il biscotto al cacao, adagiatelo su un foglio di carta forno e inumiditelo con lo sciroppo. Con una spatola spalmate la mousse di cioccolato al latte tirata fuori dal frigo tenendovi a circa un centimetro dai bordi e, se vi piace, cospargete di granella di cacao o di nocciole tostate tritate. Arrotolate nuovamente il biscotto e stringetelo in un foglio di carta forno, mettetelo nel congelatore per un'ora o in frigorifero per due ore. Al momento di servire, eliminate la carta forno, adagiate il rotolo su un piatto da portata, con un coltello affilato eliminate le irregolarità delle due estremità, cospargetelo di cacao in polvere e tagliatelo a fette larghe circa tre centimetri.

# IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI  FACILE  LIGHT   VEGETARIANA  TRADIZIONALE  PERSONE  TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

**INGREDIENTI**

**1** mela,
**1** grossa carota,
**1 cucchiaio** colmo di fiocchi di avena,
**1** arancia,
**2 cucchiaini** di olio di semi di lino

## DESSERT DI AVENA, MELA E CAROTA

Questo è un dolce perfetto anche per colazione. Tostate i fiocchi di avena in un padellino, muovendoli con una spatola finché diventano fragranti. Tenetene da parte un cucchiaino e mettete il resto dei fiocchi tostati in una ciotola. Sbucciate la carota e la mela e grattugiatevi sopra i fiocchi. Spremete l'arancia e versate il succo sopra gli altri ingredienti, mescolate e lasciate gonfiare per circa 15 minuti. Incorporate al dessert due cucchiaini di olio di semi di lino (conservato al fresco perché è molto delicato). Servite il dolce in una coppa, cospargendo con i fiocchi di avena tenuti da parte e, a piacere, aggiungendo un paio di fettine di arancia sbucciata al vivo. (*al.av.*)



C F L

1 PERSONA

10 MINUTI

**INGREDIENTI**

**200 g** (più **1 cucchiaio**) di ceci neri lessati,
**1** avocado maturo,
il succo di **1** limone,
olio extravergine di oliva, sale e pepe

## HUMMUS DI CECI NERI E AVOCADO

Sbucciate l'avocado, tagliatelo a metà, eliminate il nocciolo, tagliate la polpa a dadini e bagnatela con il succo di mezzo limone. Mettete i ceci neri già lessati nel mixer, aggiungete una tazzina di acqua, il succo di limone rimasto e un paio di prese di sale. Mixate fino ad avere una crema dalla consistenza grossolana. Aggiungete quindi quasi tutto l'avocado ai ceci, mixate nuovamente versando un cucchiaio di olio extravergine a filo fino ad avere una crema omogenea. Regolate di sale e di pepe. Trasferite l'hummus in una ciotola, guarnitelo con il cucchiaio di ceci tenuti da parte e l'avocado rimasto, un filo di olio extravergine e servite con del pane integrale o dei crackers integrali di farro. (*al.av.*)



 C
 F
 L
 V
4 PERSONE
10 MINUTI

# A TAVOLA CON I GRASSI BUONI

Omega-3, olio evo, di noci, sesamo e semi di lino
Sono i migliori perché in grado di tenere controllato
il colesterolo cattivo, un vero regalo per cuore e arterie
Con un'accortezza: è importante sceglierli da spremitura e non raffinati

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli

Durante questo mese concentriamoci sui grassi e proviamo a seguire un'alimentazione che fa uso solamente di quelli buoni, per alleggerire il fegato e fare un regalo a cuore ed arterie, e priva invece di quelli che possono nuocere alla nostra salute. Quali sono? Nel 1965 lo scienziato Ancel Keys (che coniò l'espressione dieta mediterranea) si rese conto che sostituire i grassi saturi (quelli da latticini, burro, strutto e carni bianche e rosse) con grassi insaturi (da vegetali, legumi, cereali integrali, frutta secca a guscio e pesce) si accompagnava alla riduzione del colesterolo totale. Oggi, però, la ricerca scientifica ha evidenziato molto di più: i grassi migliori sono, in particolare, l'acido oleico, un monoinsaturo contenuto nell'olio extravergine di oliva, e gli Omega-3, grassi polinsaturi contenuti nel pesce grasso (sgombro, tonno, sardine, aringhe...), nelle noci e in alcune erbe selvatiche, perché favoriscono l'aumento dell'HDL (il colesterolo buono). Altri polinsaturi, invece, come gli Omega-6, presenti negli oli dei semi oleaginosi (zucca, girasole...) e della frutta secca a guscio (mandorle, nocciole...) riducono i livelli di LDL (il colesterolo cattivo) ma non influenzano i livelli di colesterolo buono. Non solo. Oggi sappiamo anche che non tutti i grassi insaturi favoriscono la salute. Una forma non presente in natura, se non in minima parte nel latte e nei derivati, detta «trans», favorisce l'aumento del rischio cardiovascolare anche più dei grassi saturi, tende ad aumentare il livello totale di colesterolo e ad abbassare la quota di quello buono. I grassi trans sono contenuti nelle margarine, nei grassi idrogenati, nei cibi da forno, nei dadi vegetali, negli oli raffinati e sono prodotti durante il trattamento d'idrogenazione degli oli e durante il riscaldamento a temperature elevate per cuocere o raffinare. Dunque, proviamo ad eliminare grassi saturi e grassi trans dalla nostra dieta per assumere solamente quelli buoni. Oltre all'extravergine d'oliva e all'olio di noci, ci sono l'olio di sesamo e l'olio di semi di lino. Il primo contiene un potente antiossidante, il sesamolo, che rende più resistenti i grassi insaturi alla cottura (pur non essendo adatto alla frittura). Il secondo è molto ricco di acido linolenico, il capostipite degli Omega-3: ne contiene fino al 58 per cento ma si ossida molto facilmente perciò deve essere conservato in frigo, al riparo dalla luce e dal troppo ossigeno e, una volta aperta la bottiglietta, va finito al massimo in 15 giorni. Ottimi, poi, i grassi ricavati semplicemente dalla macinazione lenta e costante della frutta secca a guscio: mandorle, nocciole, noci, pistacchi. Ormai si trovano in commercio senza nulla di aggiunto, mantengono tutte le proprietà della frutta secca e contengono in alcuni casi anche gli Omega-3 (come la crema di noci). Gli oli tropicali, invece, (come quello di palma) sono molto ricchi in grassi saturi e vengono messi in vendita raffinati, per cui contengono una buona dose di grassi trans. Fa eccezione solo il burro o olio di cocco, ricco in acidi grassi saturi a catena media che non rappresentano un pericolo per cuore e arterie. Infine, qualche considerazioni su tutti gli oli vegetali: devono derivare da spremitura e non da raffinazione, altrimenti tutti possono formare elevati livelli di grassi trans. Ed è meglio consumarli a crudo perché anche la cottura ad alte temperature (per esempio la frittura) contribuisce a formare i trans. Fa eccezione l'olio di arachidi, piuttosto stabile alle alte temperature. Ad ogni modo, anche se si tratta di quelli buoni, la dose di grassi da non superare è di 30 grammi al giorno.



**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

**Crediti**: food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi, producer Tommaso Galli. Oggetti: ceramiche di La Topaia, Claylab Laboratorio di Ceramica, Stanzanumerotre Ceramica; tovaglioli La Fabbrica del Lino, Tessuti C&C Milano

### INGREDIENTI

**320 g** di mezze maniche integrali, **1** mazzetto di cavolo nero, **20 g** di noci già sgusciate, olio extravergine di oliva, olio di noci sale

## PASTA AL PESTO DI CAVOLO NERO

Mondate il cavolo nero eliminando il gambo e le costole centrali di ogni foglia. Portate ad ebollizione una pentola di acqua salata, immergetevi le foglie e cuocetele per 10 minuti. Scolatele senza strizzarle (non buttate l'acqua di cottura) e mettetele nel frullatore. Poi tostate le noci spezzettate in un padellino antiaderente. Appena sono fragranti, unitele al cavolo e frullate fino ad avere una crema abbastanza liscia. Con l'apparecchio in funzione mantecate il pesto con un cucchiaio di olio extravergine, poi regolate di sale. Versate il pesto in una ciotola ampia, cuocete la pasta nell'acqua di cottura del cavolo nero. Scolate e unitela al pesto. Mescolate e completate a piacere con un giro di olio di noci. Guarnite con qualche noce tostata e spezzettata. Servite subito. *(al.av.)*



4 PERSONE

20 MINUTI

### INGREDIENTI

**280 g** di riso rosso integrale, **1** cipolla grande, **1** cavolo rapa **150 g** di daikon, **mezzo** bicchiere di vino bianco, brodo vegetale (preparato con carota cipolla e sedano), **1** foglia di alloro, timo fresco, olio extra vergine di oliva, sale e pepe

## RISO ROSSO E RAPA BIANCA

Tagliate a dadini la cipolla, soffriggetela in padella con due cucchiai di olio extravergine di oliva. Sbucciate il cavolo rapa e il daikon, tagliateli a dadini, uniteli alla cipolla, salate, bagnate con un bicchiere di acqua tiepida e cuocete finché le verdure saranno tenere e l'acqua tutta evaporata. Nel frattempo cuocete il riso rosso in abbondante acqua bollente salata per 20 minuti circa. Scolatelo, conservando un poco di acqua, e unitelo alla padella delle verdure. Sfumate con il vino bianco, quindi proseguite la cottura per 15 minuti aggiungendo man mano il brodo vegetale, una foglia di alloro e un cucchiaino di foglie di timo. Quando il riso è pronto, mantecatelo con un cucchiaio di olio extravergine e servite. *(al.av.)*



4 PERSONE

45 MINUTI

## EXTRAVERGINE E SPREMUTO A FREDDO: IL CONDIMENTO PERFETTO

L'olio d´oliva è l'unico grasso da condimento utilizzato nella dieta mediterranea. Numerosi studi hanno evidenziato che il suo consumo regolare riduce il rischio di ipercolesterolemia, ipertensione, patologie cardiovascolari, aterosclerosi e alcuni tipi di tumore (mammella, prostata e stomaco). Ottimo a crudo, può essere utilizzato anche per friggere. Il migliore è l'extravergine, prodotto solo da olive di prima qualità, che non hanno subito altro trattamento se non lavaggio, separazione dalle foglie, centrifugazione e filtrazione. Attività che preservano acido oleico, antiossidanti e vitamina E. L'olio di oliva vergine ha maggiore acidità del precedente. Gli oli di oliva sono una miscela di olii raffinati e olii extravergini o vergini. Il consiglio è dunque quello di utilizzare sempre e solo olio extravergine di prima spremitura, spremuto a freddo e possibilmente italiano: il miglior condimento per la salute.

**An.Vill.**



### INGREDIENTI

**1** piccola verza, **2 cucchiai** di olive di Gaeta, **1 cucchiaio** di tahina, **2 cucchiai** di aceto di mele, peperoncino in polvere, olio extravergine, sale

## VERZA CON OLIVE E SALSA TAHINA

Questo è un ottimo e saporito accompagnamento invernale per secondi piatti. In una ciotola stemperate la tahina con l'aceto di mele e circa 2-3 cucchiai di acqua. Dopo aver assaggiato, regolate di sale, insaporite con un filo di olio extravergine e due piccole prese di peperoncino secco in polvere. Ora mondate e lavate la verza. Dividetela a metà e poi tagliatela a striscioline. Cuocete a vapore per 6-8 minuti circa. Dopo averla tirata su, mettetela in una ciotola ampia, conditela con un filo di olio extravergine d'oliva e con le olive di Gaeta snocciolate e tagliate a pezzetti. Versate sopra l'emulsione a base di salsa tahina e mescolate in modo da condire la verza in modo omogeneo. *(al.av.)*

4 PERSONE

15 MINUTI

### INGREDIENTI

**2** sgombri freschi puliti, senza testa, **1** mazzetto di prezzemolo fresco, **1** piccola lattuga, **1** limone, alloro fresco, olio extravergine di oliva, sale

## SGOMBRO IN SALSA VERDE

Tagliate ogni sgombro già pulito in 3 pezzi. Ungeteli leggermente con l'olio extravergine, salateli, pepateli e cuoceteli in forno già caldo a 180°C per 12 minuti con un rametto di foglie di alloro. Nel frattempo lavate la lattuga, togliete le foglie esterne che vi serviranno per questa ricetta e conservate il cuore, invece, per una piccola insalata di accompagnamento. Frullate le foglie esterne a crema con un cucchiaio di acqua. In una ciotola mescolate due cucchiai di olio extravergine con un trito fine di prezzemolo e l'aglio tagliato in quattro spicchi, salate e aggiungete il succo di mezzo limone. Versate metà del condimento nella crema di lattuga e l'altra metà sul pesce. Servite lo sgombro accompagnato dalla salsa di lattuga. *(al.av.)*

4 PERSONE

25 MINUTI

Nata McWilliams, alta 188 centimetri, riuscì ad esprimere sé stessa e a diventare simbolo di rivincita femminile raccontando la gastronomia francese negli Stati Uniti. Progressista in una famiglia conservatrice, non rinunciò mai alle sue idee

CHI È

# JULIA CHILD

## E LA LIBERTÀ SCOPERTA AI FORNELLI

di **Angela Frenda**
illustrazione di Carlotta Gasparini
foto di Stefania Giorgi

Se c'è una donna che ha fatto della cucina una forma di salvezza per la propria vita, questa è Julia Child. Su di lei sono nate biografie. Parodie. Film. Documentari. E adesso persino una serie tv, *Julia*, in produzione per HBO. Il motivo? È riuscita come poche a diventare un'icona della cucina di casa vissuta come scoperta continua. E persino come forma salvifica di (e da) noi stesse. Perché lei la sua vita l'ha cambiata davvero. Laureata nel 1934 allo Smith College in Storia, Julia McWilliams nel frattempo faceva teatro e soprattutto, dall'alto dei suoi 188 centimetri, giocava a basket. Ma sognava di diventare scrittrice. Dopo un impiego da copywriter nella pubblicità, scoppia la seconda guerra mondiale. Julia vuole servire il suo Paese. È il 1942 quando si trasferisce da New York a Washington, assunta come funzionaria all'Ufficio dei Servizi strategici della Federal Intelligence Agency (che diventerà poi la CIA). Troppo alta per arruolarsi, Julia presta servizio come spia. Non ancora sposata (aveva 30 anni) e con aspirazioni, fino a quel momento disattese, di diventare una scrittrice. Ma appena un anno dopo è a Ceylon dove incontra, innamorandosene follemente, Paul Child, un cartografo di 10 anni più anziano. Vengono entrambi trasferiti in Cina e tornano poi in America subito dopo la fine della guerra. Si sposano nel 1946, poi si trasferiscono in Francia, dove Paul lavora all'Ambasciata americana e Julia, invece, senza lavoro e con le giornate da riempire, decide di iscriversi a le Cordon Blue, in una morning class concepita in francese e inizialmente dedicata ai soldati americani. Il resto è entrato nella leggenda: l'amore per la cucina francese e poi l'avventura per riuscire a pubblicare *Mastering the Art of French Cooking*, l'opera in due volumi scritta assieme a Simone Beck e Louisette Berthold, che avrebbe reso Julia Child la chef di cucina francese più famosa del mondo, a dispetto del fatto che lei non

> **Durante la guerra prestò servizio come spia alla Federal Intelligence Agency**

**L'AUTRICE**

Julia Child, nata McWilliams (1912 –2004), è stata una cuoca, scrittrice e personaggio tv Usa. È autrice di libri di cucina, tra cui *Mastering the Art of French Cooking*, il suo più grande successo. Sposò e amò tutta la vita Paul Child, funzionario governativo statunitense. Il suo biografo, Noël Riley Fitch, l'ha definita «una pioniera del piacere in un paese puritano»

**Crediti**: food styling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina (Ciotola grande con coperchio in grès nero di Serax, Ciotola in ceramica opaca distr. da Livellara)

fosse né francese né (come lei stessa ricorderà per tutta la sua vita) una chef professionista. Nasce Julia Child, insomma, per come la conosciamo. E per come molti di noi hanno imparato ad amarla. Fioccano per lei i successi in tv (*Julia Child and Company*, *Dinner at Julia's*, *Baking with Julia*, *in Julia's Kitchen with Master Chefs*), e le performance editoriali (*The Way to Cook*, *Cooking with Master Chefs*, *Julia and Jacques Cooking at Home* insieme a Jacques Pépin, infine *My Life in France*, uscito postuma nel 2006). E parallelamente si riempie il palmarès: dal Peabody Award all'Emmy Award, dal National Book Award alla Legion d'Onore francese. Ma accanto a una Julia Child pubblica, che è spesso preponderante, c'è anche una Julia Child privata, che rischia di essere messa in ombra dalla prima. E che per fortuna viene fuori in alcune biografie, come quella scritta da suo nipote, il giornalista Alex Prud'homme. O nella voluminosa corrispondenza privata archiviata all'Harvard's Schlesinger Library. Ma per capire qualcosa in più di lei può essere molto utile un nuovo libro, *Julia Child: The Last Interview*: una collezione di conversazioni avute con una serie di giornalisti durante la sua vita. Che raccontano la sua evoluzione di commentatrice. E rivelano anche una personalità forte nei temi non collegati al mondo gastronomico. Ad esempio la politica. La Child, cresciuta a Pasadena, in California, in una famiglia molto conservatrice, aveva un animo progressista. Che si disvela nell'era MacCarthy, quando lei e Paul osservarono con raccapriccio decine di loro amici e colleghi subire gli attacchi della paranoia anti comunista. Ma anche dopo venne fuori con forza. Sì, il successo strepitoso di *Mastering the Art of French Cooking* fece scoprire a milioni di lettori la cucina francese autentica, democratica e alla portata di tutti nonostante i fornelletti arrangiati (e almeno mezzo secolo prima che scoppiasse la gastromania e i cuochi occupassero militarmente i video). Ma Child, oramai famosa, non smise mai di parlare delle sue convinzioni politiche, in particolare del suo disgusto per il Partito Repubblicano e per Bush. E di esprimersi a favore dell'aborto. Dichiarandosi anche fiera di essere stata una delle diplomate più brillanti dello Smith College: «Perché i college ospitano le persone "pericolose", le persone che sanno pensare, le cui menti sono libere». Proprio come Julia.



**Fiera di essere brillante diplomata: "I college ospitano menti libere che sanno pensare"**

## INGREDIENTI

**150 g** di pancetta dolce in una sola fetta, **3 cucchiai** di olio evo, **1,5 kg** di noce di manzo, **1** carota, **1** cipolla, **3 cucchiai** di farina, **4 bicchieri** di vino rosso intenso, **650 ml** di brodo di manzo, **1 cucchiaio** di concentrato di pomodoro, **2** spicchi d'aglio, **2** rametti di timo, **2** foglie d'alloro, **20** cipolline borettane, **3 cucchiai** di burro, **400 g** di champignon, sale e pepe.

## PREPARAZIONE

Tagliate la pancetta a tocchetti e fate sobbollire in acqua per una decina di minuti. Scolate e asciugate. In una cocotte di ghisa fatela soffriggere con un cucchiaio d'olio, poi tenete da parte. Tagliate la noce di manzo prima a fette e poi a cubi e rosolate nella stessa pentola della pancetta. Tenete da parte. Nella stessa pentola rosolate la cipolla affettata insieme alla carota a rondelle. Unite infine manzo e pancetta. Mescolate, unite pepe macinato e farina. A fuoco vivo tostate il tutto. Sfumate con il vino e unite il brodo, conservandone mezzo bicchiere per le cipolline. Chiudete il coperchio e infornate a 120°C. Cuocete per 3-4 ore, fino a che la carne non sarà diventata tenera. Nell'ultima ora, sciogliete il restante burro in padella con alloro e timo. Unite le cipolline e fatele saltare 10 minuti. Sfumate con il brodo caldo e cuocete 40 minuti a fuoco bassissimo, tenete da parte. Nella stessa padella, con un altro filo d'olio cuocete i funghi a rondelle. Rimuovete la pentola dal forno, con un mestolo forato togliete la carne e le verdure e fate ridurre il liquido. Servite il manzo insieme a tutte le verdure e al suo sugo.

# L'INIZIATIVA

La cerimonia del *Corriere* che incorona i talenti del cibo si terrà il 16 maggio a Milano: dallo chef dell'anno al libro di cucina, dai progetti al femminile alle idee di ripartenza fino ai servizi giornalistici, saranno cinque le «categorie» sul palco

di **Alessandra Dal Monte**

La festa dei talenti del cibo è pronta a tornare dopo qualche mese di rinvio a causa della pandemia: l'edizione 2020 dei «Cook Awards», l'iniziativa di *Cook* e del *Corriere della Sera* che celebra le personalità più innovative del mondo food, si concluderà domenica 16 maggio alla Fabbrica del Vapore di Milano (durante la tre giorni di Cibo a Regola d'Arte) con una cerimonia apposita. L'obiettivo è mettere in luce chi, attraverso la gastronomia, riesce a creare valore e cultura: dall'imprenditrice che con il suo gelato al latte di bufala sostiene una rete di produttrici locali allo chef che sperimenta con ingredienti sconosciuti dell'Africa occidentale, dai progetti food per reagire all'emergenza sanitaria in corso ai libri di cucina che raccontano la biodiversità. Storie di impegno e umanità. Selezionate nei mesi scorsi grazie alla giuria e ai lettori di *Cook* (ci avete inondato di candidature!). A novembre abbiamo annunciato i 15 finalisti, divisi in cinque categorie, ciascuna sostenuta da un partner: «Donne del cibo» (Caffè Vergnano), «Libri di cucina» (Cromaris), «Food reporting» (Levoni), «Chef novità dell'anno» (Santa Margherita) e «Recovery project» (Pastificio Rana). Fino al 16 dicembre il pubblico ha votato online il candidato prediletto: in totale abbiamo raccolto oltre 17 mila preferenze. Dunque il prossimo 16 maggio verranno svelate le storie più meritevoli. Seguiteci nelle prossime settimane sul sito *Corriere.it/cookawards* e sui profili social di *Cook* per conoscere i giurati, i 15 finalisti e, presto, i nomi di chi verrà proclamato volto food dell'anno.



## I 15 FINALISTI

**Donne del cibo** Giulia Caffiero, sommelier

**Donne del cibo** Silvia Chirico, maestra gelataia

**Donne del cibo** Carol Choi, panificatrice

**Libri di cucina** Yossy Arefi, fotografa e baker

**Libri di cucina** Norbert Niederkofler, chef

**Libri di cucina** Mimi Thorisson, food writer

**Food reporting** Federico Bomba e Lorenzo Mori

**Food reporting** Alexa Bottura, social media editor

**Food reporting** Joshua Foer e Dylan Turas

**Chef novità dell'anno** Simone Cantafio

**Chef novità dell'anno** Jeremy Chan

**Chef novità dell'anno** Andrea Pizzino

**Recovery project** Chicco e Bobo Cerea, chef

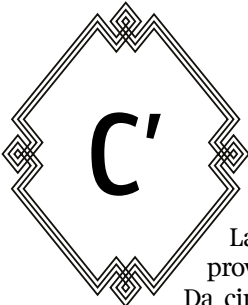
**Recovery project** Maria Martone, dirige un carcere

**Recovery project** Ana Roš, chef

Sarà un appuntamento settimanale. Pieno, speriamo, di spunti per farvi divertire e ragionare. La nuova newsletter di *Cook* ha l'ambizione di essere un piccolo giornale di approfondimento che raccoglie per voi idee, dibattiti, temi, consigli, personaggi. Dalla polemica sulla parola «foodie» (ha senso?) al significato politico del cucinare. Dai libri più interessanti ai piatti da saper preparare assolutamente in età adulta. Insomma, una vetrina per appassionati desiderosi di

conoscere un po' più a fondo questo mondo del food che sappiamo essere ben più ampio di quanto si possa immaginare, a cavallo tra lifestyle e cultura, economia e ambiente, antropologia e salute. Ogni venerdì riceverete l'«Editor's note» di Angela Frenda, la responsabile editoriale di *Cook*, che segnalerà le sue chicche della settimana. Poi servizi a cura della redazione e di firme esterne. Infine le ricette più belle scelte per voi. E, una volta al mese, un numero speciale dedicato a un tema particolare. La newsletter, illustrata dal disegnatore toscano Gianluca Biscalchin (*foto*), è gratuita. Ci si iscrive dal sito *Cook.corriere.it*: basta cliccare sul pulsante «Newsletter» del menu e seguire le istruzioni. Si comincia venerdì 19 febbraio. *(a.d.m.)*

Placido come le acque del Garda, sulle cui sponde ha trovato la culla ideale a fine Ottocento. Fu definito, romanticamente, il rosato «di una notte»: il liquido veniva lasciato sulle bucce per poche ore, il tempo di colorarsi di un pallido riflesso di alba

# GROPPELLO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

C'è un angolo di Mediterraneo in Lombardia che regala vini rosati placidi come le acque del Lago di Garda. Tra Desenzano e Salò, in provincia di Brescia, il protagonista è il Groppello. Da cinque secoli. È un vitigno a bacca rossa che è stato a lungo usato per vini in purezza e uvaggi rossi. La struttura serrata del grappolo (dalla quale deriva il nome, groppo in dialetto veneto significa nodo) ne intacca la forza se viene coltivato in quantità elevata, gli acini hanno bisogno di sole e luce per non essersi attaccati dalle malattie. Anche per questo, dopo la strage della fillossera ad inizio del Novecento, molti vignaioli preferirono estirpare i vecchi vitigni e sostituirli con varietà internazionali. Ma nella Valtènesi, a ridosso del Garda, c'erano le condizioni ideali per il Groppello. Scomparso da Veneto e Trentino, il Groppello aveva già trovato sulla sponda bresciana del Garda la sua culla ideale. Merito delle temperature miti che consentono di coltivare anche agrumi e capperi. E grazie anche a un senatore veneziano, Gerardo Pompeo Molmenti, che sposò una ragazza di Moniga del Garda diventando anche il sindaco del paese. Era un viaggiatore e un esperto di vini: lo appassionavano i rosati provenzali. Pensò di ricrearli nella Valtènesi, con un brevetto romantico: il «vino di una notte». Le uve venivano pigiate in modo delicato e il liquido veniva lasciato solo poche ore a contatto con le bucce, ottenendo così il colore che contraddistingue il rosato gardesano: un pallido e limpido riflesso di alba, una pennellata discreta. Il metodo, dall'anno della sua nascita (1896), è rimasto sostanzialmente identico, pur evoluto grazie alla tecnologia. Il Consorzio che lo tutela è il Garda Classico, rinominato Valtènesi nel 2012. Gli ettari di Groppello sono circa 400. La varietà più usata è il Groppello gentile. È il punto di forza per creare il Chiaretto Valtènesi, in assemblaggio con Sangiovese, Barbera e Marzemino. Profuma di frutti rossi e gialli, con un tocco esotico. Il gusto: non ci si imbatte mai in una esibizione muscolare, la chiave è la gentilezza al palato, convince senza mai alzare la voce ma unendo la freschezza alla setosità. La tendenza è di allungare il tempo di affinamento, per dimostrare la tenuta (e l'evoluzione) nel tempo. Molte le aziende meritevoli di menzione: tra queste Ca' Maiol, Costapira, Pasini San Giovanni e Selva Capuzza.



## COME SALVARE LE BOTTIGLIE DA FINIRE

Quando si stappano bottiglie preziose l'interrogativo è sempre come preservare il vino che resta imbevuto. Il contatto prolungato con l'ossigeno, infatti, ne cambia la struttura e lo ossida: il colore diventa più scuro e il gusto piatto. Questa domanda è più pressante in tempi come quelli attuali, in cui gli incontri con amici o colleghi sono radi e prevedono la presenza di meno persone rispetto a prima della pandemia. Per ovviare al problema esistono vari accessori per i *wine lovers*. Un classico sono le pompe salvavino: strumenti meccanici che aspirano l'aria dalla bottiglia sigillandola, rallentando così per qualche giorno il deperimento del contenuto. C'è, poi, la caraffa di Savino: versandovi il vino dentro un galleggiante crea una temporanea barriera per l'ossigeno. Altro metodo è il Nitro Tap. Ossia un tappo al nitrato collegato da una parte alla bottiglia e dall'altra ad uno strumento che rilascia azoto. Utile soprattutto per conservare le bollicine. Il sistema più amato dagli esperti, però, è il Coravin. L'azienda americana — che in sette anni ha rivoluzionato il modo di degustare vino creando dei device che ne consentono la mescita senza contatto con l'ossigeno — ha appena lanciato un nuovo modello studiato per l'uso casalingo: Pivot (*nella foto in alto*). Un oggetto formato da un tappo speciale che riversa all'interno della bottiglia del gas inerte (argon): la pressione che si genera permette al vino di uscire senza entrare in contatto con l'aria e restando inalterato fino a quattro settimane dall'apertura.

WINE STORIES

### IL BIANCO «VEGAN»

Arriva dall'entroterra di Ragusa il Catarratto lucido di Cortese, azienda vinicola biologica e vegana. Acidità vivace, mineralità, mandorla e spezie: perfetto con un hummus di ceci

### L'APP PER INVESTIRE

È arrivata da poco in Italia Vindome, l'app dedicata all'investimento online in vini adatta anche a neofiti. Due le modalità di utilizzo: con Collections si accede a diversi assortimenti di vini suddivisi per budget e orizzonte temporale di investimento, mentre con il Live Market si accede alla compravendita con la possibilità di fare offerte

### VENDEMMIA, I DATI

Degli oltre 49 milioni di ettolitri di vino prodotti in Italia con la vendemmia 2020-2021 28,6 milioni sono bianchi (fermi e spumanti) mentre 20,4 milioni sono rossi. La Regione più produttiva si conferma il Veneto, con 11,7 milioni di ettolitri di produzione, davanti alla Puglia con 9 e all'Emilia Romagna con 7,8 (dati Federvini-Ministero delle politiche agricole)

### PER ENOTURISTI

GoWine editore pubblica l'edizione 2021 di «Cantine d'Italia», la guida per enoturisti che raccoglie 790 case vinicole selezionate, 4.350 vini e 1.500 indirizzi per mangiare e dormire

Mara Toscani è uno dei pochi produttori del rosso tipico della Val d'Ossola, originato da un clone della più famosa uva piemontese: le vigne terrazzate tra i 350 e i 450 metri di quota prendono le correnti del Monte Rosa regalando uve speciali

Mara Toscani, 40 anni a marzo, titolare dell'azienda agricola Ca' da l'Era di Pieve Vergonte (Verbania), in Val d'Ossola

# LA DONNA DEL PRÜNENT, NEBBIOLO DI MONTAGNA

di **Alessandra Dal Monte**

La rivincita di Mara ha il colore rosso granato del suo vino. Il Prünent della Val d'Ossola, un antico clone del più famoso nebbiolo che in questa valle piemontese si è sempre coltivato non per essere bevuto, ma per essere venduto: agli svizzeri e alla Chiesa. Oggi invece è un vino prezioso, protetto da una Doc (Valli Ossolane, nata nel 2009) e apprezzato a livello nazionale. Mara Toscani, 40 anni tra poco, originaria del lago Maggiore, vive a Pieve Vergonte con il marito Marco Martini e il piccolo Lorenzo nella terra che fu dei bisnonni di Marco. Un casale del Settecento chiamato «Ca da l'Era» — rimasto oggi il nome dell'azienda agricola — circondato da vigneti che si inerpicano tra i 350 e i 450 metri di quota. Qui Mara, unica produttrice donna di Prünent, ha appena lanciato le 660 bottiglie della vendemmia 2018. È la sua rivincita perché il vino la appassiona da sempre, però quando ha iniziato a studiarlo è stata scoraggiata: «Colleziono bottiglie sin da ragazzina. Nel 2000 mi sono iscritta ad Agraria a Milano per frequentare il corso di enologia, ma un professore mi ha detto che in quanto donna non sarei mai riuscita a lavorare in questo mondo. Mi era sembrato così definitivo il suo verdetto che ho lasciato perdere. Ho fatto la bartender, ho preso il patentino da sommelier, ho lavorato per anni nei bar degli alberghi. Poi ho conosciuto mio marito e abbiamo deciso di riprenderci il senso del tempo trasferendoci qui, dove raccogliamo i grappoli a mano, produciamo il nostro passito da uve Moscato e Chardonnay e poi la nostra chicca, il Prünent». Più che una rivincita, un destino. «Questo mondo mi chiamava», dice Mara. Felice del suo orto sinergico, delle conserve che fa in casa (è anche foodblogger ed esperta di cucina anti-spreco), dei suoi tremila bulbi di zafferano che raccoglie a novembre («Escono di quei risotti...»). Il suo Prünent è un *cru*, come si direbbe in Francia, perché viene da un unico vigneto, quello che con il marito ha preso in gestione a Fomarco, poco distante da Pieve Vergonte: «Le correnti che arrivano dal Monte Rosa, a 35 minuti da qui, e l'escursione termica tra giorno e notte ispessiscono le uve. La vendemmia è tardiva, si raccolgono i grappoli in ottobre. Poi, dopo la fermentazione, il vino riposa in un *tonneau*, la botte da 500 litri, per almeno 12 mesi, a cui segue l'affinamento in bottiglia». Il risultato è l'equilibrio tipicamente ossolano tra freschezza e tannino, con note di frutta matura e di spezie. Un vino perfetto con formaggi stagionati, un arrosto o un brasato, un risotto mantecato nel burro. «Io lo apro il giorno prima per farlo respirare, ma basta anche un'ora prima mettendolo in caraffa. Per me ha il sapore autentico di questa valle».

Si serve con una bottiglia di cristallo da cui esce, oltre al drink, un fiotto di fumo aromatico che si dissolve nell'aria: è la versione «effetto wow» dell'Old fashioned, inventata dal bar tender milanese Guglielmo Miriello

# SMOKING

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

VIEUX CARRÈ
É TRA I COCKTAIL PIÙ NOTI DELLA GRANDE TRADIZIONE DI NEW ORLEANS

RYE
IL WHISKEY DI SEGALE CONSIGLIATO É IL MICHTER'S. MA VA A GUSTO PERSONALE

Lo smoking pare sia stato inventato da re Edoardo VII, che si ispirò alle giacche che i gentiluomini britannici indossavano per proteggere i loro abiti dall'odore di fumo quando trascorrevano la serata nei club per fumatori o, magari, in quelle fumerie che tanto avevano colpito Charles Dickens. Guglielmo Miriello, il capo bartender di un locale spettacolare come il «Ceresio 7», incastonato tra due piscine con vista metropolitan su Milano, si è ispirato a quella tradizione per inventare la sua versione di un grande classico come l'Old fashioned. Quando lo Smoking arriva al tavolo, l'effetto wow è garantito. Una bottiglia di cristallo (con papillon) viene servita insieme a un bicchiere Old fashioned, vuoto tranne che per un grosso cubo di ghiaccio cristallino. Che cosa ci sia nella bottiglia è un mistero: uno spirito che può parere whisky o cognac sovrastato da una misteriosa cappa bianca. Quando si versa il contenuto nel bicchiere ne esce, oltre che il liquido, un fiotto di fumo aromatico. Qualcuno lo avrà già capito: il drink richiede un affumicatore. È vero: è un aggeggio che difficilmente ci si ritrova in casa. Però, forse, vale la pena di togliersi lo sfizio e comprarlo: online se ne trovano modelli che costano poco più di 10 euro. In ogni caso, non è indispensabile: il drink è eccellente anche senza fumigazione. Certo, lo show di servire a amici e amiche un cocktail che si dissolve nell'aria lasciando un vago profumo non sarebbe roba di cui privarsi... Diciamo che sareste ricordati. Per fare lo Smoking bisogna iniziare realizzando uno sciroppo di Vieux carré, il famoso drink di New Orleans: non per nulla Guglielmo Miriello parla dello Smoking come di un «cocktail dentro a un altro cocktail». In un pentolino si sciolgono a fuoco bassissimo 300 g di zucchero caster (o di zucchero di canna bianco), 100 ml di vermouth Mancino Amaranto, 100 ml di cognac e 40 ml di Benedictine, il ricco liquore d'erbe normanno. Una volta raffreddato il saporoso sciroppo, si procede con il drink vero e proprio. In un bicchierone si mescolano insieme al ghiaccio 60 ml di Michter's Rye e 10 ml dello sciroppo appena preparato. A questo punto, se volete, è il momento del fumo. Si travasa il cocktail in una piccola bottiglia, si carica l'affumicatore con trucioli di legno di ciliegio e si collega il tubo dell'aggeggio alla bottiglia, che andrà riempita di fumo. Si tappa immediatamente e si serve ai fortunati insieme al bicchiere con il ghiaccio. Morbidissimo. Buonissimo.



BENEDICTINE
É UN LIQUORE D'ERBE NORMANNO. LA SUA STORIA RISALE AI PRIMI ANNI DEL XVI SECOLO

AFFUMICATORE
UTILE ANCHE IN CUCINA, É FACILMENTE REPERIBILE ONLINE A POCO PIU' DI 10 EURO

## NOCINO «MODERNO»

Nasce a Bologna Nocino 375, un liquore dal gusto intenso ed elegante. Lo produce Valentina Marchesini, fondatrice della distilleria Officine Maximum, rileggendo in chiave moderna una ricetta del nonno Massimo

## WHISKY LOMBARDO

Sentori di peperone verde e fieno si coniugano in questo whisky a profumi di rosa gialla e legna bruciata. Si chiama Inverno ed è prodotto da Dream Whisky, azienda milanese nata dalla passione di Marco Maltagliati e Federico Mazzieri

## GRAPPA D'ARTISTA

Sgrappa, una grappa piemontese dal carattere irriverente (come dichiara il gesto sulla bottiglia) nata dall'estro dell'artista Maurizio Cattelan e dalla passione degli imprenditori Paolo Dalla Mora e Charley Vezza

# LIBRI

Laura Lazzaroni, *The new cucina italiana*, Rizzoli Usa, 256 pagine, 40 dollari

### VOLTI E PIATTI

## I 32 CHEF ITALIANI CONTEMPORANEI

Una selezione, quella fatta da Laura Lazzaroni, degli chef italiani in questo momento considerati i nuovi maestri: da Romito fino a Gorini, i ritratti (con ricette) di chi sta regalando un volto contemporaneo alla cucina italiana

Alex Lewin, Raquel Guajardo, *Kombucha, kefir e oltre*, Guido Tommasi ed, 208 pagine, 25 euro

### GUIDA

## SCOPRIRE LE BEVANDE FERMENTATE

Un manuale divertente per imparare a preparare in casa le bevande probiotiche fermentate, quelle che permettono di assorbire meglio i nutrienti e di migliorare la digestione. Dal kefir al kombucha

Ruth Allman, *Alaska Pasta madre. Diario di cucina ai confini della Terra*, Slow Food ed, 336 pagine, 16,50 euro

### LONGSELLER

## STORIA DI UN LIEVITO IN ALASKA

Nata a Boston nel 1905, la scrittrice Ruth Allman fu pioniera in Alaska. Alla base di Tongass Lodge, ha creato e raccontato decine di ricette a base di pasta madre. Ora è arrivato in Italia il suo diario, longseller uscito nel 1976

LA SELEZIONE

Tre nuovi volumi, firmati da Massimo Montanari, Luca Cesari e Tullio Gregory, molto diversi l'uno dall'altro ma con un significativo punto in comune: tutti raccontano che, in fondo, anche l'alimentazione è chiave di accesso per comprendere la storia

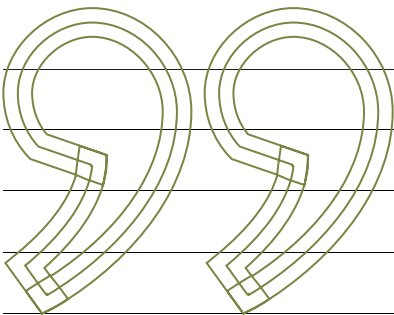
# SE LA CUCINA È POLITICA

di **Isabella Fantigrossi**

FOTO TRATTA DA «PENANG MONTHLY»

*Cucina politica*, a cura di Massimo Montanari, Laterza, 328 pagine, 20 euro. Luca Cesari, *Storia della pasta in dieci piatti*, il Saggiatore, 280 pagine, 22 euro. Tullio Gregory, *L'eros gastronomico*, a cura di Gianni Moriani, Laterza, 208 pagine, 16 euro

Prendiamo la ricetta degli spaghetti all'amatriciana. Piatto intoccabile sulla cui esegesi si sono accapigliati nel 2015 Carlo Cracco, il sindaco di Amatrice Sergio Pirozzi e il governatore del Lazio Nicola Zingaretti. Da un lato lo chef stellato che ha osato aggiungere l'aglio al sugo, «monumento» culinario della storia d'Italia, e dall'altro i custodi della «vera» ricetta della tradizione: solo pomodoro, guanciale e pecorino. Già, ma quale tradizione? Perché, in realtà, ricorda Luca Cesari nel suo *Storia della pasta in dieci piatti* (il Saggiatore, dal 25 febbraio), le ricette sono materia viva. Si evolvono assieme all'umanità. Seguono la storia e da questa si fanno seguire. Torniamo all'amatriciana. Come ha ricostruito Cesari, le ricette documentate fino agli anni Cinquanta testimoniavano l'uso anche di cipolla e aglio. Poi, però, negli anni del boom economico, di fronte all'avanzata galoppante della modernità anche in tavola, la critica gastronomica italiana trainata da Luigi Veronelli decise di porre le basi per il riconoscimento e la tutela delle specialità enogastronomiche del Paese. Il risultato? L'esigenza di mettere ordine nel multiforme caos culinario finì per portare alla scelta di una sola versione di un piatto (l'amatriciana senza cipolla nè aglio) a scapito di tutte le altre varianti possibili. Insomma, la «vera» ricetta di oggi nasce da una selezione, è frutto di una scelta culinaria. E pure politica. Lo stesso messaggio, in fondo, che in un volume del tutto differente (il nuovo manuale *Cucina politica*, Laterza), ha voluto lanciare lo storico Massimo Montanari. Come tutte le altre pratiche di vita quotidiana, anche il cibo è una forma di linguaggio che veicola messaggi di grande forza espressiva: il cibo, insomma, è segno di appartenenza a una comunità ed è non a caso sempre stato utilizzato dai pubblici poteri per gestire il rapporto con i cittadini. Ed è sempre in quest'ottica che si può leggere anche la nuova raccolta di scritti del filosofo Tullio Gregory, curata da Gianni Moriani, *L'eros gastronomico* (Laterza), decalogo del perfetto gastronomo. E testimonianza di quanto il piacere della tavola sia, per davvero, parte integrante della nostra storia.

# OGGETTI

Rosso, bianco, celeste: tanti colori in tavola
che, da un materiale all'altro, trasmettono voglia di primavera
Tra stoffe naturali e utensili dal gusto retrò,
ecco le migliori novità per la cucina

a cura di **Martina Barbero**

## DESIGN SCANDINAVO

Portare in Italia chicche di design scandinavo, questo il sogno di Cristina Recchia e Giampiero Fiorelli, da dicembre diventato realtà con Nordisk Design, il webshop che propone giovani e promettenti realtà nordiche introvabili sul mercato italiano. Come Motarasu, il brand che mette insieme design danese e giapponese e firma del servizio da tè Yoko. In questa collezione il rosso si ispira all'antico urushi nipponico (colore laccato), mentre il blu navy alla tradizione delle decorazioni su porcellana. «Ci piace pensare che il nostro webshop — raccontano da Copenaghen — possa dare spazio a designer e artisti che hanno qualcosa di unico da raccontare. E poi ci fa sentire più vicini all'Italia». (*Nordisk.design*)



# COME UN GIARDINO BOTANICO

Bacche, mele e pomodori maturi. Il nuovo grembiule Marimekko è un omaggio alle creazioni di Madre Natura. Frutta e verdura passano da tonalità fredde a quelle più calde del sole, come un inverno che lascia spazio alla primavera. Vihannesmaa — nome del grembiule che in finlandese significa giardino botanico — riflette la gioia di coltivare il proprio cibo. Sono quasi settant'anni che l'atelier finlandese stupisce con le fantasie delle sue stampe. Le stoffe Marimekko sono state prima abiti, poi copriletto, tende, borse. Alla fine sono riuscite a ritagliarsi uno spazio anche tra gli accessori della cucina, facendo diventare i grembiuli piccole opere d'arte. L'anima del marchio di Helsinki restano, infatti, i suoi designer, che negli anni hanno dato vita a circa 3500 disegni. (*Marimekko.com*)



## POSTMODERNISTA

Pensata per rendere le mattine un po' più luminose, l'ultima linea di elettrodomestici Hay dà alla cucina una nuova tavolozza di colori pastello e un tocco retrò. Uno dei pezzi della collezione è il tostapane Sowden — disponibile nelle tonalità banana, turchese e bianco —, facile da pulire e fornito di una manopola per regolare la doratura e avere una tostatura perfetta. A disegnarlo è stato George Sowden, designer tra i fondatori, negli anni Ottanta, del Gruppo Memphis. Ancora oggi le sue creazione portano i tratti dell'iconico movimento italiano di design postmodernista. Colore, audacia e linee geometriche. (*Hay.dk*)

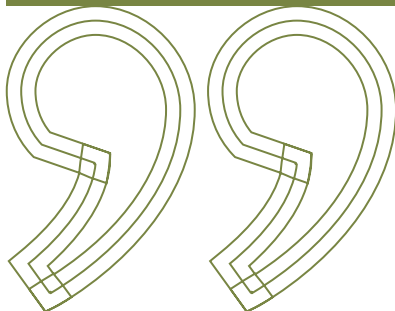
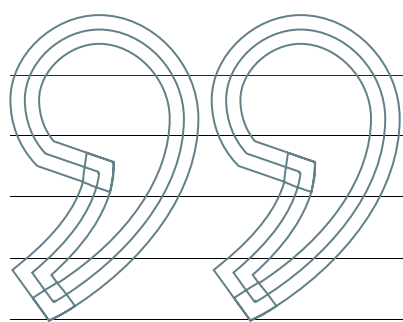


## DA COLLEZIONE

Originalità. È questa la parola d'ordine di Ebanisteria Meccanica, il laboratorio sardo di design che prende il nome dall'antica falegnameria di famiglia. Con una storia che attraversa tre generazioni — tutto è iniziato a Sassari, nel 1931 grazie a un apprendista falegname di nome Diego Moretti —, il laboratorio oggi crea arredi esclusivi che coniugano modernità e tradizione. L'ultimo arrivato è Aladino, uno schiaccianoci funzionale e giocoso che, come dice Diego Moretti (junior), il nipote e nuovo titolare della falegnameria, «sembra uscito da una lampada magica». Un oggetto da collezionismo. (*Ebanisteriameccanica.com*)



## IL PESTELLO DA CROSTATA

Ideale per crostate, cheesecake, pie e frolle, tutte quelle preparazioni che detestano calore e lunghe lavorazioni. Il pestello da pasticceria permette di modellare il guscio di pasta all'interno di un qualsiasi stampo (anche i più piccoli a monoporzione perché dotato solitamente di due estremità con diverse misure), senza scaldare troppo l'impasto. Dietro il detto «mani fredde fanno buona pasticceria», in effetti, si nasconde una verità scientifica: in alcune ricette, se il burro si scioglie, perdendo plasticità, si rischia di compromettere la friabilità finale. «Per prima cosa — suggerisce Erin McDowell, regina americana delle pie — tenete il burro nella parte più fredda del frigo, tagliatelo a cubetti e lavoratelo brevemente con la farina schiacciandolo tra le dita. Ma evitate di tenerlo a lungo in mano». Qualsiasi cosa che entra in contatto con impasti molto burrosi, poi, deve seguire la regola: ingredienti aggiunti, ciotole, mattarelli, superfici e quindi anche mani devono essere il più freddi possibile. Il consiglio? Affidatevi all'aiuto di un pestello per dare forma alla base così da evitare il contatto con le mani. Sistemate la frolla o il mix di burro e biscotti, se si tratta di una cheesecake, nello stampo e picchiettate dolcemente con l'estremità del pestello per far aderire l'impasto ai bordi, in questo modo i polpastrelli non rischieranno di rovinare il risultato. Una volta cotta, la pasta risulterà super friabile. (*m.bar.*)

Un piano di legno grezzo appoggiato a due cavalletti nella zona più appartata, da decorare con oggetti che raccontano la propria storia
Ecco una soluzione pratica e veloce per realizzare un angolo di lavoro nella propria abitazione

Testi e foto di **Irene Berni**

**IL QUADRO**

Realizzato a mano con penna digitale il progetto grafico che riproduce la mappa stilizzata di Firenze è stato il punto di partenza dell'angolo di lavoro

**I LIBRI**

Tengo a portata di mano sulla scrivania i libri che consulto più frequentemente e quelli che mi aiutano ad evadere nei momenti di stacco

**I FONDAMENTALI**

I tre pezzi fondamentali di un angolo studio sono sedie, lampada e scrivania. La regola: alternare antico e moderno tenendo conte del resto dell'arredamento

**LE LUCI**

Cerco di sfruttare al massimo la luce naturale ma ho aggiunto applique al muro e due lampade gemelle direzionabili per non creare riflessi sul pc

**I CONTENITORI**

Per tenere in ordine uso contenitori per ogni oggetto: graffette in barattoli, penne in vasi. Ma tutti dello stesso materiale, il bronzo, per non dare senso di caos

**I PROFUMI**

I profumi aiutano a entrare nel mood: una candela, ovattata, è perfetta per terminare il lavoro alla sera; l'altra, più energizzante, mi accompagna nelle ore più frenetiche

# L'UFFICIO DENTRO CASA

Ho sempre sognato di ricavare uno studio nella mia abitazione ma temevo di dover stravolgere troppo le stanze. Invece quest'anno, trovandomi nella necessità di farlo, ho inventato una soluzione pratica con molto meno impegno di quanto immaginassi. Per prima cosa ho scelto il luogo meno utilizzato e più appartato di casa. Ho reso la zona ancor più silenziosa costruendo una porta di ferro e vetro che ho disegnato ispirandomi alle vecchie serre da giardino. Per isolarmi dai rumori della casa ma restare allo stesso tempo presente. Non dovendo ricevere clienti, ho sistemato la scrivania di fronte al muro sfruttando due cavalletti per sostenere un piano di legno grezzo. Condivido questo spazio con tutti i membri della famiglia pertanto è indispensabile riuscire a tenere le cose in ordine: ognuno ha la sua postazione e i documenti e le cartelle sono riposti nelle ante della vetrina, opposta alla scrivania, che un tempo ospitava i servizi da tavola. Cerco di usufruire al massimo della luce naturale ma ho dovuto ovviamente studiare un'illuminazione adeguata. In supporto alla luce diffusa delle applique al muro ho scelto due lampade gemelle direzionabili per non creare riflessi sul pc. Poi, per rendere lo studio uno spazio accogliente, l'ho decorato con alcuni quadri che mi raccontano. Ho eliminato dalla stanza tutto ciò che non serve al lavoro ma, dato che spesso sorseggio il caffè mentre sono al pc, ho lasciato un piccolo vassoio per la mia tazza, una candela profumata e la mia crema mani preferita. Includo infine molti elementi naturali come tralci di bosco o piccole piante: piccole presenze che migliorano l'umore. Per fare del mio ufficio non solo un luogo di concentrazione ma anche di relax.

Nell'anno più duro per il settore della ristorazione c'è chi, riaprendo, ha scelto di rilanciare con una nuova formula: più informale, accessibile e anche economica

Da Nord a Sud Italia i migliori indirizzi, tutti attenti alla ricerca degli ingredienti e alla qualità

# IL RISTORANTE CHE SI FA PASTICCERIA

a cura di **Tommaso Galli**

Da ristorante a pasticceria per Luca Fracassi il passo è stato breve. Perché nelle incertezze di aperture seguite a chiusure e viceversa, ha voluto puntare su una formula che potesse sempre rimanere aperta, in attesa che il suo ristorante, l'«Octavin» inaugurato nel 2018 nel centro di Arezzo, fosse pronto a ripartire. Ora, nella routine di questo giovane chef aretino classe 1985 ci sono brioche, pain au chocolat, crostate per la merenda e piccoli piatti, dolci e salati, pensati per un brunch tra amici o colleghi. Così «Cloé», che ha aperto le sue porte il cinque febbraio scorso, si è impossessato, per il momento, degli spazi del ristorante. Anche se quello dei dolci era in realtà un sogno coltivato da tempo. Una piccola pasticceria-caffetteria che scandisse il tempo della giornata tra viennoiserie e torte salate era un'idea che Fracassi aveva, infatti, in serbo. E che si aggiunge ora anche all'altra attività iniziata lo scorso anno con il lancio della vendita online di vini naturali che poi ha preso forma in una vera e propria enoteca: «Otto.». Un modo, quello di Fracassi, per non fermarsi mai. E trovare un po' di speranza in un settore che ha particolarmente sofferto.

*«Cloé», Salita Camillo Berneri 2, Arezzo*

Luca Fracassi (a destra) insieme a Sofia Cianchi e Alessandro Gelli le altre due anime di Octavin (*Foto di Lido Vannucchi*)



ROMA

## STREET FOOD D'ESTREMO ORIENTE

Con granchio fritto e black mayo oppure con la classica pancetta fondente, kimchi e arachidi. O, ancora, nella versione veg con zucca, hoisin e funghi. I paninetti cinesi cotti al vapore sono il piatto forte di «Baby Bao». Un piccolo locale dai colori molto pop aperto nel rione Trastevere. E tra ribs agrodolci, ravioli alla piastra o al vapore, morso dopo morso — a casa o seduti a uno dei loro tavolini —, ci si può così addentrare nella cultura dello street food dell'Estremo Oriente.

*«Baby Bao», piazza Trilussa 40, Roma*



MILANO

## IL PIACERE DELLA CARNE SLOW

L'idea è quella di dimostrare che «fast food» non sia sempre sinonimo di cattivo. E «Sberla» cerca di farlo puntando tutto sulla ricerca della materia prima. Come la carne Fassona, presidio Slow Food, l'unica utilizzata per i loro panini. Lanciato a Milano da Paolo Piacentini e Michela Reginato, già soci co-fondatori di «Cocciuto», questo fast food di qualità si presenta (per il momento) con tre dark kitchen sparse per la città. Pronte a consegnare hamburger, hot dog e patatine (dolci e salate).

*«Sberla», Milano*



FROSINONE

## PANE E PIZZA (DA 8 LIEVITI MADRE)

Ogni lievito madre (in totale sono otto) che Roberta Pezzella conserva porta il nome di chi gliel'ha regalato. Come il Tartine, preso nel mitico panificio di Chad Robertson a San Francisco. E ognuno di loro sarà l'anima dei lievitati che questa promettente panificatrice sfornerà. Perché a breve, brevissimo, a Frosinone, Pezzella alzerà finalmente la saracinesca del suo forno: «Pezz de Pan». Un piccolo angolo (sognato a lungo) di buon pane e buona pizza. Che va ad aggiungersi a un già ricco panorama laziale di lievitati di qualità.

*«Pezz de Pan», piazza Giuseppe Garibaldi 3, Frosinone*





MILANO E TORINO

## COCKTAIL SPECIALI NELLA «PIOLA»

È come mettere il naso in una vecchia piola piemontese con il pallino per i cocktail. Perché se all'ingresso troneggia un vasto banco con ogni liquore e distillato, sul menu si possono scorgere agnolotti, tagliatelle al coltello, giardiniera e insalata russa. È così che «Fratelli Bruzzone», storico pastificio-gastronomia con vetrina a Torino e a Milano, si sono immaginati la loro prima trattoria milanese, ospitata negli spazi del cocktail bar «Millemisture» in zona Isola, come un luogo per mixare un cocktail a un buon raviolo del Plin.

*«Fratelli Bruzzone», Via Bassi 26, Milano*

# Food&Beverage L'Italia della buona cucina famosa in tutto il mondo: varietà e qualità senza eguali

## Caricone, qualità e tradizione fornaria in continua evoluzione

**Caricone** dal 1925 è sinonimo di qualità, tradizione e genuinità a Foggia. I suoi prodotti accompagnano ogni momento della giornata, dalla colazione al pranzo, a casa e nei momenti speciali. Il segreto del suo grande successo è dovuto alla sua storia ricca di produzioni di eccellente qualità realizzate seguendo scrupolosamente i metodi di preparazione artigianali della tradizione locale. Nel corso degli anni l'attività, nata come panificio, si è evoluta grazie al lavoro e all'intuito di Antonello Caricone fino a diventare un punto di riferimento di Foggia e provincia per gustare il pane, la pizza e la finissima pasticceria. Oggi Caricone vanta ben tre punti vendita, il primo a Orta Nova in via IV Novembre, gli altri due a Foggia in via Telesforo, 80 e Via Fania, 50, nei quali è possibile scegliere tra un vasto assortimento di pasticceria, dolci tradizionali, torte, gelati e un'ampia gamma di prodotti da forno come biscotti, taralli e pasta in varie forme. La politica della famiglia Caricone punta al costante aggiornamento, per questo si è dotata delle più moderne tecnologie che le consentono di realizzare prodotti d'avanguardia in grado di soddisfare le specifiche esigenze di ogni mercato e distribuzione. www.caricone.it

## Storia, cultura e cibo all'ombra della Gran Madre

Per il **Ristorante Monferrato di Torino** duecento anni di attività, già nel 2020, sono un importante traguardo. Il titolare (Daniele Gilli) celebra la storia del ristorante con un'esposizione di oltre 300 menù e una piccola selezione di quelli, da lui, proposti negli ultimi decenni: "L'Appetito vien guardando. Selezione di menù storici tra 1800 e 1900". Attraverso semplici menù manoscritti o stampati su elaborati e preziosi cartoncini, sarete trasportati in un'epoca lontana, fatta talvolta di bianco e nero, talvolta di oro e di tanti colori che possono considerarsi piccole opere d'arte, senza perdere di vista l'attualità. Non sarà quindi solo un viaggio gastronomico ed enologico, ma anche artistico e culturale. www.ristorantemonferrato.com

## Azienda Agricola Cantine Possa, il carattere delle Cinque Terre

«Una storia d'amore nata quando avevo 13 anni e che tutt'ora mi lega alla mia terra, una terra lasciata al suo lento e naturale degrado e che ho deciso di recuperare restituendole la giusta fama mondiale che ha conquistato con i suoi vini». Queste le parole di Samuele Heydi Bonanini, titolare dell'**Azienda Agricola Cantine Possa**. Sin da piccolo sognava di avere un vigneto tutto suo che potesse restituire alle Cinque Terre lo stesso vino che le rese celebri in tutto il mondo. Avvia così la sua attività nel 2004 insieme ad un suo amico. Studiava ininterrottamente i sapori ed i profumi delle uve in base alle stagioni e al clima per poter scegliere le migliori tecniche di lavorazione tradizionali in grado di esaltare le loro caratteristiche. Nascono così i vini Possa, prodotti con passione ed attenzione unendo tecniche che risalgono a ben 2000 anni fa a moderne tecnologie: Cinque Terre, U Neigru, La rinascita, Er Giancu, Sciacchetrà, vini che come scrigni racchiudono in essi tutti i tratti distintivi della terra dalla quale provengono e che, grazie a Samuele, sono tornati ad essere apprezzati e rinomati in tutto il mondo. www.possa.it

## BLOOM Gelateria Artigianale

Nel cuore di Modena, con vista Ghirlandina, si trova una delle migliori gelaterie d'Italia; premiata 3 CONI dal Gambero Rosso. La scelta dei gusti varia dai grandi classici della tradizione, alla frutta fresca locale e di stagione, fino ad arrivare a delizie creative e proposte gastronomiche; sempre in evoluzione e in continua trasformazione. Da provare i sorbetti ai fiori (gelsomino, sambuco, glicine, lillà) e le creme legate al territorio (fieno e mirtilli di Fanano, la malaga bianca del duca di Pavullo, la spagnola con amarene brusche di Modena). Chi sceglie **Bloom** sa di scegliere un prodotto vero fatto con materie prime "vere" di veri produttori. Non solo gelateria, ma anche cioccolateria e pasticceria di alto livello con produzione propria di panettoni, colombe, plumcake, praline e prodotti di cioccolato. SHOP ONLINE www.bloomgelateria.it

## Osteria della Foce: il regno della buona cucina

Un ristorante di Genova tutto da scoprire per gli amanti della buona tavola: è l'**Osteria della Foce**, che dal 2017 accoglie i propri clienti in un ambiente curato e familiare. Lo chef Giovanni Rocca, diplomato ALMA (scuola internazionale di cucina italiana) e la sorella Adele, responsabile di sala, ne sono i titolari e trasmettono tutto l'entusiasmo e la dedizione che contraddistingue il loro lavoro: "La nostra realtà a conduzione familiare – spiega Adele Rocca – rappresenta un progetto del quale i nostri collaboratori sono parte integrante e in cui il cliente è al primo posto. Puntiamo innanzitutto sulla selezione delle materie prime, sia in termini di qualità che di stagionalità. Produciamo inoltre la nostra pasta, sia fresca che secca con trafilatura al bronzo, pane e dolci, e studiamo specifiche tecniche di cucina per esaltare la qualità degli ingredienti, dando sempre un tocco creativo al nostro menù. Nonostante la grande accuratezza in ogni fase del lavoro, la nostra è una cucina al 100% preparata al momento, per riservare al cliente il massimo della qualità e freschezza. www.osteriadellafocegenova.it

## Acqua Santo Stefano: l'acqua naturalmente buona

Una sorgente posta a 700 metri s.l.m., in uno dei luoghi più belli d'Italia, tra i boschi di lecci e frassini e il ricco bacino idrogeologico del Parco Nazionale del Cilento. Qui sgorga spontaneamente l'**Acqua Santo Stefano**, un'acqua batteriologicamente pura che durante il suo percorso attraversa le rocce calcaree dell'Appennino e le dolci colline del Vallo di Diano. Così l'Acqua Santo Stefano assume le sue pregiate caratteristiche e un basso residuo fisso che la rendono ideale per le diete povere di sodio. Aiuta a mantenere l'organismo libero delle tossine, a combattere la ritenzione idrica e a migliorare l'idratazione dei tessuti. Studi condotti dall'Università di Napoli riscontrano i suoi effetti benefici anche nella prevenzione dei calcoli e gastriti. L'Acqua Santo Stefano da sempre si impegna alla salvaguardia dell'ambiente adottando soluzioni a sostegno della natura come l'impiego di energia rinnovabile, l'utilizzo di bottiglie in PET 100% riciclabile, la pratica del vetro a rendere e l'adesione al CORIPET, consorzio che sposa la filosofia dell'economia circolare. www.acquasantostefano.it

## Panificio Tridici, bontà da forno pugliesi famose nel mondo

Tanta tenacia e voglia di far bene, queste le motivazioni che hanno spinto nel 1974 **Luigi Tridici** a intraprendere l'arte della panificazione. Luigi, emigrante di ritorno alla terra natia, decide di avviare la sua attività seguendo le sue già grandi ambizioni. Cerca i migliori maestri panettieri e li assume come suoi collaboratori, aveva in mente di fornire un prodotto di qualità capace di deliziare ogni palato, un prodotto che racchiudesse in se i sapori, i profumi e le fragranze della tradizione della sua terra. Sceglie come sede Alliste in provincia di Lecce e in poco tempo diventa già il punto di riferimento per la distribuzione sull'intera provincia. La svolta decisiva avviene alla fine degli anni novanta quando Claudio Tridici subentra ampliando ancora di più la presenza dei prodotti del panificio sul mercato nazionale e internazionale. Oggi il buon pane, i biscotti da colazione, i tarallini, le frise e le friselle sono la bontà sulla bocca di tutti, spopolano in Emilia-Romagna, in Lombardia e in Piemonte, e grazie all'e-commerce gestito con un sito che si occupa di prodotti locali, raggiungiamo tutta l'Europa fino in Cina grazie alla partecipazione ad un progetto di internazionalizzazione promosso dal Ministero dello Sviluppo. www.panificiotridici.com

«Ho finalmente scoperto il valore terapeutico della cucina». Grata al lockdown, «ma solo per questo», l'attrice romana ammette: «Mi mancano le tavolate di quand'ero piccola, con mio padre che inzuppava il pane nel sugo sotto lo sguardo severo di mamma». E sulle donne: «Siamo discriminate, ci salva l'ironia»

# GIULIA BEVILACQUA

### SPAGHETTI ALLE VONGOLE

La ricetta del cuore, quella con cui Nicola Capodanno l'ha conquistata. «Io stavo a Roma, lui a Milano. La prima volta a casa sua? Una pasta al sapore di mare. Bianca, squisita. La migliore che abbia mai mangiato», confessa Giulia.

### IL PATANEGRA

«Incomparabile esperienza gustativa. La fetta migliore dopo la nascita di Vittoria. Ricordo che Nicola arrivò in ospedale con tre etti di prosciutto e un filone di pane. Circola ancora una foto di me, in reparto, in flagranza di reato»

### IL VINO

«A guardare i cognomi – Bevilacqua e Capodanno – Nicola e io c'entriamo come i cavoli a merenda», scherza Giulia. «Il vino? Bianco e frizzante. Attendo un'annata super speciale per brindare, prima o dopo, alla fine della pandemia»

### LA SCARPETTA

La voce di Giulia si incrina, l'emozione è viva. «La faceva papà Carlo. A tavola era il suo tratto distintivo, con mamma Annamaria che lo rimproverava. Ma lui era un artista buongustaio: amava la cucina e la onorava a modo suo»

### LA PASTIERA

«Terreno insidioso per molti. Figuriamoci per una, come me, che non è esperta di dolci. E che, per di più, ha un marito intenditore, di madre (leggi 'suocera') positanese. Insomma, tre ottimi motivi per provarci. Il risultato? Soddisfacente»

### POLLO ALLA CACCIATORA

Un classico della cucina italiana (molto caro all'attrice) da preparare a tocchetti, rosolare in padella e profumare con cipolla, sedano e carota. Un bicchiere di vino per sfumare, l'aggiunta di pelati et voilà, il piatto è pronto

di **Chiara Amati**

«Sogno una tavolata tra amici, senza restrizioni. Di quelle che facevamo quando io e miei tre fratelli eravamo ragazzi. Con i nostri genitori, entrambi architetti — da noi progettazione e organizzazione degli spazi sono da sempre un affare di famiglia, io la sola eccezione — che per le grandi occasioni approntavano tavoli modulari perché stessimo tutti vicini. Ne usciva un serpentone che correva da una parte all'altra della casa. Il ricordo più bello? Papà che faceva scarpetta a ogni portata, con mamma che lo riprendeva: "Carlo no, non è educato". Lui? Ci guardava, rideva e continuava». Classe 1979, con la parlata schietta di una romana verace, Giulia Bevilacqua, attrice, scrittrice e regista teatrale, attinge ai ricordi per (ri)assaporare la libertà negata dalla pandemia anche se, confessa, «al lockdown un po' sono grata. Ho sempre spadellato, più per dovere. Nell'ultimo anno ho capito quanto la cucina dispensi calma. E scoperto che stare ai fornelli è un momento di godimento altissimo: sgombra cuore e mente dalle preoccupazioni. Me la cavo e mica solo pappe». Mamma di due bambini, Vittoria, poco più di due anni, ed Edoardo, 9 mesi, Giulia ama le sfide. In cucina, con il marito Nicola Capodanno, è sempre un gioco di equilibri. «Paste, sughi, carne, pesce: siamo due testoni, si compete su ogni cosa, ma con leggerezza». A lui riconosce una certa superiorità nei dolci — fra tutti la pastiera — che, comunque, prepara anche lei. «Esigenze di copione», ride. Giulia sta infatti per tornare sul set nei panni di Maria Crocifissa, agente del commissariato di Apulia nella commedia *Cops - Una banda di poliziotti*. Un ruolo in cui, da donne, è facile riconoscersi. Maria è moglie, madre, cuoca, psicologa. Al mattino esce di casa, catapulta i figli a scuola, sfreccia al comando dove deve lottare per ottenere rispetto perché di essere trattata da subalterna, per il fatto di avere la gonna, non le va. E dire che, tra i colleghi, è lei a detenere la quota di intelligenza. Fa la dura, non accetta di essere contraddetta. «Poi si ravvede e, sfilata l'uniforme, si mette ai fornelli: ciambelloni per tutti, il suo modo di conciliare proprio grazie alla cucina dove, come in molti altri settori, cinema incluso, siamo ancora discriminate. È capitato pure a me: mi avevano offerto due ruoli, salvo ripensarci perché incinta. Sono rimasta male. Ma d'altra parte in Italia la cultura di parità, quella che fa sì che diritti e doveri di uomini e donne siano analoghi, latita. Urge abbattere ciò che mortifica il ruolo femminile nella società. In attesa, ci aggrappiamo all'ironia, il miglior nutrimento per l'anima».



**Ai fornelli mio marito e io siamo due testoni Si compete su ogni cosa, ma con leggerezza**

**Mi hanno negato dei ruoli perché incinta. In Italia manca una cultura di parità tra generi**